بیماریوں کا یوگا علاج

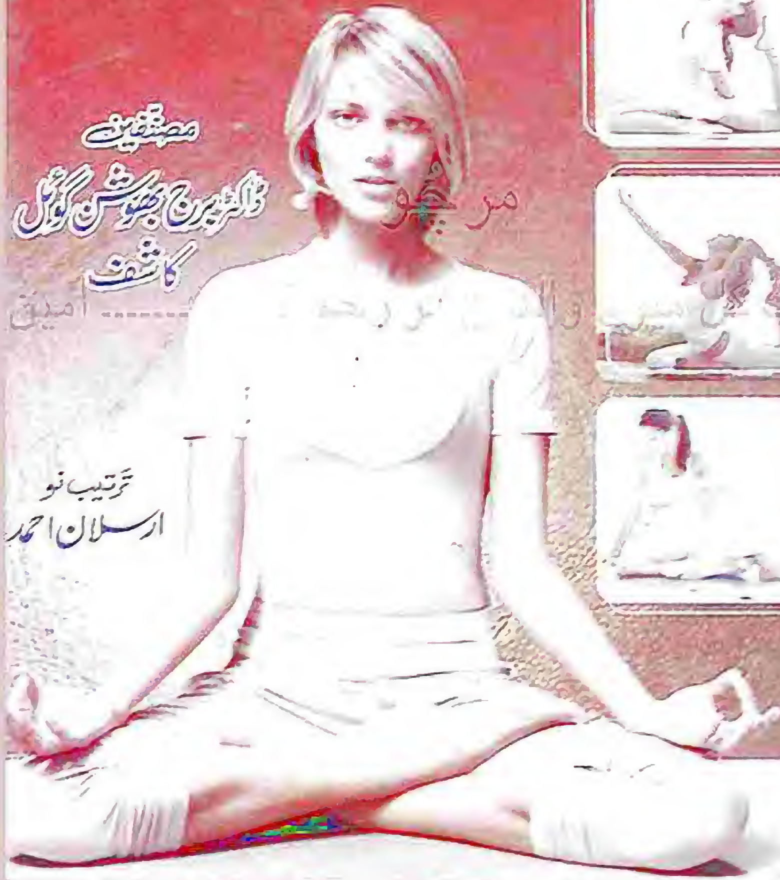
ادارہ تصنیف و تالیف







مصنفین
ڈاکٹر برج بھوشن گوئل
کاشف



ترتیب نو
ارسلان احمد

سر سے لیکر پاؤں تک ہر بیماری کا یوگا سے علاج

بیماریوں کا یوگا علاج

ادارہ
تصنیف و تالیف

مصنفین
ڈاکٹر برج بھوشن گوئل
کاشف

ترتیب نو
ارسلان احمد

مشتاق بک کارنر
الکریم مارکیٹ۔ اردو بازار، لاہور

نام کتاب	☆	بیماریوں کا یوگا علاج
مصنفین	☆	ڈاکٹر برج بھوش گوئل
ترتیب نو	☆	ارسلان احمد
ناشر	☆	مشتاق احمد
اہتمام	☆	سلمان خالد
کمپوزنگ	☆	گل گرافکس
پرنٹرز	☆	اسلم عصمت پرنٹرز، لاہور
قیمت	☆	170 روپے

فہرست عنوانات



ابتدائیہ

یوگا جسم کے قویٰ و اعضاء کو مضبوط اور جوڑ اچکلا بنانے کا نام نہیں اور نہ ہی صرف تن سازی تک محدود ہے بلکہ یہ تو روحانی و جسمانی عارضوں کے معالجات کا ایک ایسا اسرار بھلار ہے جو انسان کے آخری سانس تک چلتا رہتا ہے۔ اور پھر یوگا ازم ورزشوں کے ایک مخصوص کورس تک ہی محدود نہیں بلکہ یہ تو سمندر سے بھی گہرا ایک علم ہے۔

ستبھناو لکا سمرتی شاستر سے پتہ چلتا ہے کہ اس علم کے تمام راز مہا دیو جی نے اود انکھنی پاربتی جی پر ظاہر کیے اور مہا دیو جی اس کے موجد ہیں اور یہ علم مہا دیو جی نے دنیا کے جسمانی و روحانی عارضے دور کرنے کے لیے ایجاد کیا یوگا آسنوں کا ابھیاس یعنی مشق کرنے والا اس سے روحانی و جسمانی عارضوں کو دور کر سکتا ہے۔ اس کتاب میں ''یوگا سارا اپند۔'' ''ستبھناو لکا سمرتی'' اور ''منک تک اپنسد'' سے بھی بہت کچھ لیا گیا ہے۔ ''چندو گیا اپنسد'' اور ''کھبر اندا سمتھیا'' کو بھی پیش نظر رکھا گیا ہے تا کہ بیمار لوگ بیماریوں سے نجات پانے اور عام لوگ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اس سے استفادہ کر سکیں۔

مرتبہ

سر کی بیماریاں

Diseases of The Head

کتب طبیہ میں بقول شیخ الرئیس علیہ الرحمۃ سر سے مراد دماغ اور اس کے پردے ہیں۔ یہاں امراض داس میں صرف انہی بیماریوں کا بیان ہوگا جو دماغ اور اس کے پردوں میں پیدا ہوتی ہیں اور جو کثیر الوقوع ہیں اور اس کے علاوہ جن کا آسانی سے علاج بھی ہو سکتا ہے۔ تاکہ ہر ایک اردو خواں اس کتاب کے مطالعہ سے فائدہ حاصل کر سکے۔

صداع (دردسر):

Headache or Cephalagia کیفلجیا ہیڈک

تعریف:

یہ ایک ایسا مشہور مرض ہے جس کی تعریف کی چنداں ضرورت نہیں ہر شخص صرف نام ہی سے اس مرض کو سمجھ سکتا ہے اگرچہ اطباء نے مختلف اسباب کے لحاظ سے اس کی بہت سی قسمیں لکھی ہیں لیکن یہاں صرف ان چند قسموں کا بیان کیا جائے گا جو اکثر واقع ہوتی رہتی ہیں۔ دردسر کے اسباب اگر خاص دماغ میں ہوں تو دردسر اصلی اور کسی دوسرے عضو کی مشارکت کی وجہ سے ہو تو دردسر شرکی کہتے ہیں۔ اکثر معدہ کی خرابی سے اور کبھی رحم کی خرابی سے کبھی دانت کے درد یا کسی دانت کے بوسیدہ ہونے کی وجہ سے بھی دردسر ہو جاتا ہے۔ بوڑھوں اور بچوں کی نسبت جوانوں کو، قوی اشخاص کی نسبت نازک مزاجوں کو، غریبوں اور

محنتی لوگوں کی نسبت امیروں اور عیش پسند لوگوں کو، گاؤں اور دیہات کے رہنے والوں کی نسبت شہر کے رہنے والوں کو اکثر یہ مرض ہوا کرتا ہے۔ یہ امر مسلم ہے کہ آج کل کے نوجوان ہوں یا بچے اور بوڑھے، مرد ہوں یا عورتیں اسلاف سے بدرجہا ضعیف و ناتواں ہیں۔ اسی وجہ سے آئے دن کسی نہ کسی بیماری کا شکار رہتے ہیں۔ بعض بیماریاں ایسی ہیں جو کمزوری کی حالت میں زیادہ تر رونما ہوتی ہیں۔ چنانچہ آج کل دردسر کا بڑا سبب محض کمزوری دماغ بھی ہے۔ اس لیے پہلے دردسر بوجہ ضعف دماغ کا بیان شروع کیا جاتا ہے۔ دردسر جب بار بار ہو تو اس کا سبب معلوم کر کے پورے طور پر علاج کریں۔ ورنہ پرانا ہونے کے بعد دیگر امراض دماغی کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ تحقیق جدید کے موافق دردسر بذات خود کوئی مرض نہیں بلکہ بعض امراض خصوصاً دماغی میں سے کسی مرض کی ایک علامت ہے۔

صداع ضعف دماغی ”دردسر بوجہ کمزوری دماغ“ ”نیورلیجک ہیڈک“:

اسباب:

عرصہ تک کسی دماغی مرض میں مبتلا رہنا، دماغی محنت کی کثرت رنج و غم، فکر و تردد، غصہ، غیظ و غضب، شراب و کباب کا کثرت سے استعمال، شدید بخاروں کا پہلے رہنا، نکسیر کا عارضہ، سر سے زیادہ خون نکل جانا، کثرت مجامعت اور دیگر بے احتیاطیاں جو آج کل کے نوجوانوں سے سرزد ہوتی ہیں۔

علامات:

سرد ہوا میں چلنے یا ٹھنڈے پانی سے نہانے یا ٹھنڈی چیزوں یا برف وغیرہ کے استعمال سے اسی طرح دھوپ میں چلنے پھرنے یا آنچ کے سامنے بیٹھنے سے اور معمولی شور و غل سے اور زیادہ دیر تک جاگنے سے درد معلوم ہونے لگتا ہے۔ سر کو چھونے اور حرکت دینے سے درد میں زیادتی ہو جاتی ہے اور ایک جگہ آرام سے لیٹے رہنے میں تخفیف محسوس ہوتی ہے۔ نیند آ جانے پر یہ درد رفع ہو جاتا ہے اور قبض کی حالت میں جلد جلد نمودار ہوتا ہے۔ بعض دفعہ سارے سر کی جلد اور گوشت میں درد ہوتا ہے۔ ابرو اور پیشانی کی جلد کو حرکت دینے سے درد

میں زیادتی ہوتی ہے۔

درد سر صفراوی:

بیلیس ہیڈک Billious Headache

کبھی گرم اور میٹھی چیزوں کے کثرت استعمال سے یا موسم کی گرمی کی وجہ سے صفرا کثرت سے پیدا ہو کر اس کا کچھ حصہ معدہ میں ٹپکتا ہے اور معدہ سے تیز بخارات اٹھ کر دماغ کی طرف رجوع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے درد سر پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

اکثر ایسا درد بھوک کی علامت میں جب کہ معدہ خالی ہو ہوا کرتا ہے اور نہایت شدت سے ہوتا ہے۔ مریض کا جی متلاتا ہے اور قئیں آتی ہیں ایک دو قے آنے کے بعد کچھ صفرا معدہ سے خارج ہو جانے کی وجہ سے درد میں سکون ہو جاتا ہے۔ مریض کی کنپٹی کی رگیں تیز چلتی اور منہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ زبان خشک اور پیاس کی شدت ہوتی ہے۔ پیشاب گرم اور زرد رنگ کا ہوتا ہے بعض اوقات پیشاب آنے میں خفیف سوزش بھی ہوتی ہے۔

درد سر بلغمی:

فلیگمیٹک ہیڈک Flagmtic Headache

کبھی معدہ میں بلغمی رطوبات جمع ہو کر نظام ہضم خراب کر دیتے ہیں اور ریاح اٹھ کر دماغ کی طرف جاتے اور درد سر کا باعث ہوتے ہیں۔

اسباب:

بادی ثقیل اور دیر ہضم چیزوں کا استعمال قبض کی دیرینہ شکایت کم چلنا پھرنا پانی یا برف کا بکثرت استعمال کرنا۔

علامات:

مریض کو کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد سینہ پر جلن محسوس ہوتی ہے۔

سر بھاری اور طبیعت بوجھل رہتی ہے۔ بھوک اور پیاس کم معلوم ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد عموماً درد کی شکایت ہوتی ہے منہ کا مزہ پھیکا ہوتا ہے اور منہ سے بار بار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ معدہ میں قراقر اور ریاح دوڑتی معلوم ہوتی ہے۔ بھوک کی حالت میں درد عموماً کم ہو جاتا ہے۔

شقیقہ یعنی آدھے سر کا درد:

میگرین ہیمی کرینیا Hemicrania Magrain

یہ ایک خاص قسم کا درد ہے۔ جو دردوں کے ساتھ ہوا کرتا ہے اکثر تو سر کے نصف حصہ میں دائیں یا بائیں جانب ہوتا ہے۔ لیکن بعض وقت سارے سر میں بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک حصہ میں کم دوسرے میں زیادہ ہوتا ہے۔ بعض دفعہ اس کا دورہ طلوع آفتاب سے شروع ہو کر رفتہ رفتہ بڑھتا ہے اور غروب آفتاب تک رفع ہو کر زائل ہو جاتا ہے۔

اسباب:

اس کا سبب ایک بلغمی اور کمدری رقیق رطوبت ہوتی ہے۔ جو نزلہ زکام کا باقاعدہ علاج نہ ہونے کی وجہ سے دماغ کی بعض رگوں میں رہ جاتا ہے۔ یہ مرض عورتوں کو بہ نسبت مردوں کے زیادہ ہوتا ہے۔ حیض کا کثرت سے آنا یا عرصہ تک دودھ پلانا یا گولہ کا مرض خون کی خرابی اور رحم کی دیگر خرابیاں بھی اس مرض کا بعض وقت سبب بنتی ہیں۔ عام جسمانی کمزوری، بد ہضمی، بے خوابی، کسی کسی چیز کی تیز اور سخت بو تیز روشنی کو بغور دیکھنا مردوں میں کثرت مجامعت اور عدم پابندی اصول حفظان صحت بھی اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

مریض کا سر گرم ہوتا ہے۔ کانوں میں گنگناہٹ معلوم ہوتی ہے۔ کنپٹی کے پاس کی رگیں تیزی کے ساتھ چلتی ہیں۔ جوں جوں رگیں زیادہ تڑپتی ہیں درد میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ قبض کی حالت میں درد زیادہ ہوتا ہے۔ پہلے کنپٹی اور ابرو پر دھیما دھیما درد شروع ہو کر تیز ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ تھوڑی ہی دیر میں درد شدید ہو کر سر پھٹنے لگتا ہے۔ مریض کو

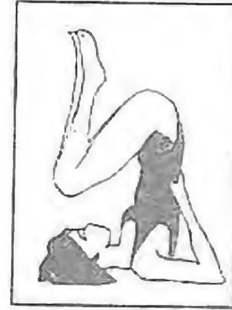
علاج سے متعلق ہے تو لیجیے ہم اس کی ابتدا سر کی بیماریوں سے کرتے ہیں۔ مذکورہ بالا سر کی بیماریوں کے لیے درج ذیل یوگا آسن مفید ہیں۔

سر کی بیماریاں:

یوگا آسن۔

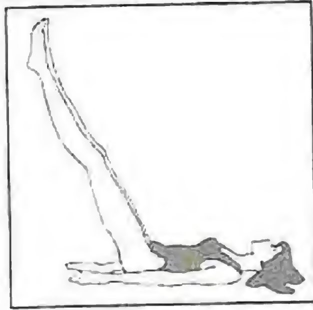
سورگ آسن۔ دھنور آسن۔ سرپ آسن۔ وجرآسن۔

سورگ آسن:



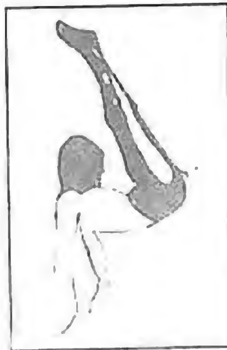
فرش پر چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر گہرے آرام کی حالت اور کیفیت طاری کر کے لیٹے رہیں۔ ہتھیلیاں فرش پر رکھیں۔ اپنے پیٹ اور ٹانگوں کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں اب اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ بلند کریں۔ گھٹنے سیدھے رہیں۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔

دونوں ہاتھوں سے دونوں پہلوؤں کو سہارا دیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی آسمان کی طرف ہوں۔ ابتدا میں یہ آسن ذرا مشکل ہوگا لیکن پریکٹس کرتے رہنے سے یہ مشکل دور ہو جائے گی۔



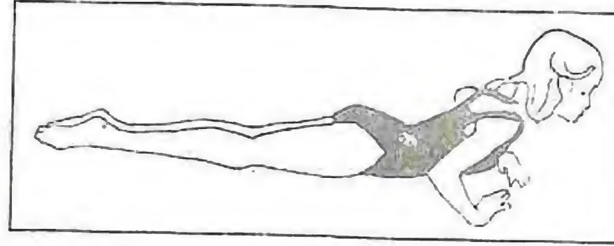
اب پھر اپنی حالت پر آجائیں۔ لمحہ توقف کے بعد دونوں ٹانگوں کو پھر اوپر اٹھائیں۔ جھٹکے سے سر کی طرف لے جائیں۔ یہاں ٹانگوں کو جھٹکے کے بغیر آہستہ آہستہ پچھلی طرف جھکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جاسکتا ہے۔ بہرحال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر موقوف ہے۔ دونوں صورتوں میں جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔

جیسے ہی کولہے فرش سے بلند ہوں۔ ہاتھوں کو فرش سے اٹھا کر کمر کو سہارا دیں اور دونوں ٹانگیں سر کے اوپر سے نیچے زمین کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کہ دونوں پیروں کے پنجے زمین کو چھونے لگیں۔ اب دونوں ہاتھ کمر سے ہٹا کر پھر فرش پر لے جائیں۔ آہستہ آہستہ پھر اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔



سرپ آسن:

اس کو بھجنگ آسن بھی کہتے ہیں۔ ناگ انداز نشست۔



آسن کی تکنیک:

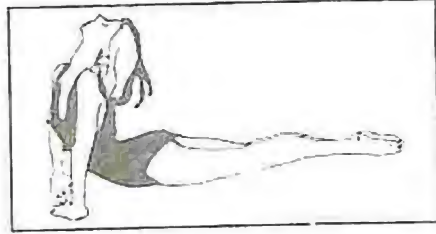
چٹائی پر الٹے لیٹ جائیں۔ اپنا داہنا رخسار چٹائی پر ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک یونہی لیٹے رہیں۔

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر دونوں ناخن فرش پر ٹکا دیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کر دیں۔ گردن موڑ کر پیشانی زمین سے ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے لگے رہیں۔ پانچ سیکنڈ اس طرح رہیں۔

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیں۔ اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر ٹکا دیں۔ دونوں آنکھوں سے آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ چھت یا آسمان کو بدستور دیکھتے رہیں۔ بازو پہلے کی طرح پہلو سے لگے رہیں۔ سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہوں اٹھائیں۔ دونوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور پھر عین سینے کے نیچے فرش پر ٹکا دیں۔ اس طرح کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو۔ ان کے درمیان تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینہ مزید اوپر اٹھائیں اور گردن پیچھے کی طرف جھکائے جائیں چھت یا

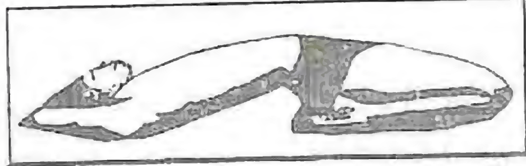
آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔ اس پوزیشن میں پانچ سے تیس سیکنڈ رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اصلی پوزیشن پر واپس آجائیں۔



وجرآسن:

یوگیوں اور سادھوؤں کا پسندیدہ آسن ہے کنڈالنی شکتی کی جیوتی کو جگاتا ہے۔

آسن کی تکنیک:



بیٹھ کر دونوں پاؤں چوتڑوں کے نیچے رکھ لیں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں گے۔

اب آہستہ آہستہ پچھلی طرف جھکیں۔ جھکتے جائیں یہاں تک کہ شانے زمین کے ساتھ لگ جائیں۔

خیال رہے کہ شانے اور پسلیاں زمین سے اوپر اٹھی ہوں جیسا کہ تصویر میں ہے۔

یہ آسن ذرا مشکل ہے لیکن باقاعدہ مشق کرنے سے چند روز بعد یہ مشکل دور ہو جائے گی۔

دھنورآسن:

دھنش سنسکرت میں کمان کو کہتے ہیں۔ یہ آسن کمان سے ملتا ہے۔

کسی تیز بخار یا وبائی بیماریوں طاعون ذات الجنب، نمونیا وغیرہ کا موجود ہونا۔

علامات:

مریض کے ہوش و حواس میں فتور آجاتا ہے بیجا اور بے محل ہذیان اور بکواس کرتا ہے۔ قلق اضطراب، خوف، رونا یا ہنسنا، اختلاط عقل وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مرض کے شروع ہونے سے پہلے طبیعت سست ہو جاتی ہے۔ مزاج چڑ چڑا ہوتا ہے۔ درد سر اور دوران سر کی شکایت ہوتی ہے۔ مریض کا چہرہ متفکر اور طبیعت بے چین ہوتی ہے۔ مریض کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ اکثر ٹکٹکی باندھ کر دیکھتا ہے۔ دانت پیستا ہے۔ بعض اوقات مریض کا پیشاب اور پاخانہ بلا ارادہ خطا ہو جاتے ہیں۔ مریض بالکل بے ہوش اور بے خبر ہوتا ہے۔ شدت درد اور تواتر تشنج کے سبب مریض نڈھال ہو کر چیخنے لگتا ہے عضلات پھڑ کنے لگتے ہیں۔ شدت ہذیان سے مریض ہر وقت بکواس کرتا ہے۔

نسیان:

ڈی منشیا Dementia

آنکھوں سے جو چیزیں اوجھل ہو جائیں ان کی صورت یاد نہ رہے۔ دماغ کی قوت حافظہ کا فساد اور تفکر اور تدبر کا صحیح نہ رہنا نسیان یا اختلاط ذہن کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے نزدیک نسیان کوئی مستقل مرض نہیں بلکہ بہت سے امراض کی ایک علامت ہے۔ بعض نے اس کو مالیخولیا اور جنون کی اقسام میں سے ایک قسم شمار کیا ہے۔

اسباب:

اس کا بڑا سبب آج کل کے نوجوانوں میں مباشرت کی کثرت ہے۔ شراب کی کثرت استعمال غم و غصہ، دن کے وقت سونا، رنج و فکر، اشیاء منجر لہسن، پیاز، مسور کی دال، لوبیا، باقلا، گوبھی، ہرا دھنیا وغیرہ کثرت سے کھانا۔ منشیات کا استعمال کرنا ذہن کو زنگ آلود کر دیتا ہے۔ دائمی نزلہ زکام کمزوری دماغ کی شکایت سے اور بعض دفعہ گرم چیزوں کے استعمال اور دھوپ میں یا آنچ کے سامنے زیادہ رہنے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامت:

مریض نے جو کچھ دیکھا یا سنا ہوتا ہے بھول جاتا ہے سنی ہوئی باتیں اور دیکھی ہوئی صورتیں سوچنے اور فکر کرنے سے بھی یاد نہیں آتیں اور جو خواب دیکھتا ہے۔ بیان نہیں کر سکتا۔ اگر دماغ کی کمزوری کی وجہ سے ہو تو تھوڑی سی محنت کرنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ چکر آتے ہیں اور آنکھوں کے تلے اندھیرا آجاتا ہے۔ اگر نزلہ زکام اور بلغمی رطوبات کی زیادتی سے ہو تو مریض کو نیند زیادہ آتی ہے۔ ناک اور منہ سے رطوبت بار بار نکلتی ہے۔ چہرہ پر بھر بھراہٹ اور منہ کا مزہ پھیکا ہوتا ہے۔ اگر گرم اشیاء کی کثرت استعمال سے یا دھوپ اور آنچ کے سامنے بیٹھنے سے ہو تو مریض کے نتھنے بالکل خشک ہوں گے۔ نیند نہ آئے گی۔ بات کرنے میں دشواری معلوم ہو گی۔ قبض کی شکایت ہو گی۔

مالیخولیا:

میلن کولیا Melencholea

اس بیماری کا مریض انسانیت کا شرف کھو بیٹھتا ہے اور دین و دنیا کے کام کا نہیں رہتا۔ عقل سے بے بہرہ اور سمجھ سے عاری ہو جاتا ہے۔ یہ مریض شروع میں علاج پذیر ہو سکتا ہے پرانا ہونے پر اس کی اصلاح مشکل ہو جاتی ہے۔

اسباب:

مزاج میں سوداویت کا غلبہ اور اس کی طرف سے بے اعتنائی۔ افراط غم، بواسیر اور حیض کے خون کا بند ہو جانا کثرت مباشرت، ریاضت جسمانی کی زیادتی، گرم جگہ میں مدت تک رہنا، نمکین شور اور مصالحہ دار چیزوں کا استعمال، ترش اشیاء کا کھانا پینا، تنگ اور تاریک مقام میں رہنا، سیاہ لباس اور اشیاء کا پیش نظر رکھنا، کسی خلط میں احتراق ہو کر تحلیل بہ سودا ہو جانا۔

علامات:

مریض کے افکار خوف اور فساد میں بدل جاتے ہیں۔ یعنی وہمی ہو جاتا ہے۔ چہرہ

پر زردی یا سیاہی غالب ہو جاتی ہے۔ آنکھیں گدلی اور بے رونق اور جلد خشک ہو جاتی ہے اور حیران پریشان رہتا ہے اور ہر ایک چیز سے ڈرتا ہے۔ مقام معدہ اور جگر پر بوجھ کی شکایت کرتا ہے۔ قبض ہوتا ہے۔ اگر خون میں احتراق پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو مریض وحشت کے ساتھ فرحاں وخنداں رہتا ہے اور صفرا میں احتراق پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو ہمیشہ بدخلق اور غضبناک۔ بدحواس حیران و پریشان ہوتا ہے اور بکواس زیادہ کرتا ہے۔ ایسے مریض کو نیند کم آتی ہے۔ اگر احتراق بلغم کی وجہ سے ہو تو ہمیشہ مریض سُست اور کسلمند ہوتا ہے اور ایک جگہ بیٹھا رہنا پسند کرتا ہے اور احتراق سودا کی وجہ سے ہو تو مریض ہمیشہ خوف کرتا ہے اور ڈرتا ہے اور اس پر ہمیشہ افکار رویہ کا ہجوم رہتا ہے۔ بعض وقت روتا اور گڑگڑاتا ہے۔

صرع مرگی:

اپی لیپسی Epilapsy

یہ ایک مشہور اور خطرناک مرض ہے جو دورہ کے ساتھ ہوا کرتا ہے۔ اس مرض کے دورہ میں مریض کے آلات حس وحرکت بے نظام ہو جاتے ہیں اور مریض بیہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے اور مضطربانہ حرکت کے ساتھ لوٹنے لگتا ہے اور مریض کے منہ سے دورہ کی حالت میں کف یعنی جھاگ نکلتے ہیں۔

اسباب:

عرصہ تک زکام اور نزلہ کا رہنا۔ مرطوب اور ٹھنڈی غذاؤں کا کثرت استعمال، شکم پُری کی حالت میں ریاضت کرنا، کثرت محنت دماغی، عورتوں میں فتور حیض، جوانوں میں کثرت مباشرت، جلق وغیرہ کی عادت، شراب خوری کی کثرت، ورم دماغ ہجوم رنج وغم، بچوں میں دانت نکالنا، پیٹ کے کیڑے، اچانک خوف کھا جانا، امراض سوداوی، آتشک، وجع المفاصل، نقرس وغیرہ امراض میں سے کسی مرض کا ہونا۔

علامات:

دورہ کے وقت مریض ایک چیخ مار کر بیہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔ ہاتھ پاؤں اینٹھ کر ٹیڑھے ہو

جاتے ہیں۔ چہرہ ڈراؤنا اور نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کو چڑھ جاتے ہیں۔ کبھی متحرک اور کبھی بے حرکت ہو جاتے ہیں۔ سانس مشکل سے آتا ہے۔ مریض کے منہ سے جھاگ آتے ہیں اور سانس کے ساتھ خراٹے کی آواز ہوتی ہے۔ کبھی زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ بول وبراز اور منی بعض دفعہ بے خبری میں خارج ہو جاتے ہیں۔

یوگا علاج

یوگا عبادت ہی نہیں بلکہ صحت وتوانائی کو برقرار رکھنے کے لیے ورزشوں کا ایک عظیم سلسلہ بھی ہے۔ جو مختلف بیماریوں سے چھٹکارا پانے کے لیے یوگا میٹریا میڈیکا (Yoga Materia Medica) بھی ہے۔ اس میں یوگا آسنوں کے ساتھ ساری بیماریوں کو دور کیا جا سکتا ہے اور یوں یوگا سب بیماریوں کا ایک موثر اور اچھوتا طریقہ علاج بھی ہے۔ ان یوگا آسنوں پر عمل کرنے سے سب بیماریوں سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔

ہندوستان میں خاص کر کلکتہ، بمبئی، پونا اور مدراس میں یوگا آشرم کھلے میں جہاں اس طریقہ علاج سے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کے ماہر یوگی یوگا آسنوں کے ساتھ آیورویدک دواؤں کے استعمال سے مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔ جسے یوگا آیورویدک کہتے ہیں۔

زیر نظر کتاب جیسا کہ عنوان سے ظاہر ہے یوگا آسنوں سے مختلف بیماریاں کے

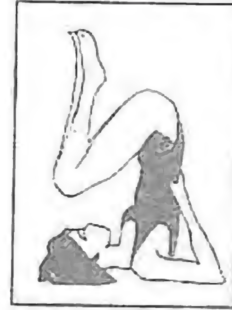
علاج سے متعلق ہے تو لیجئے ہم اس کی ابتدا ،سر کی بیماریوں سے کرتے ہیں۔ مذکورہ بالا سر کی بیماریوں کے لیے درج ذیل یوگا آسن مفید ہیں۔

سر کی بیماریاں:

یوگا آسن۔

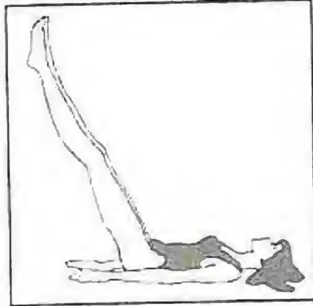
سورگ آسن۔ دھنور آسن۔ سرپ آسن۔ وجر آسن۔

سورگ آسن:



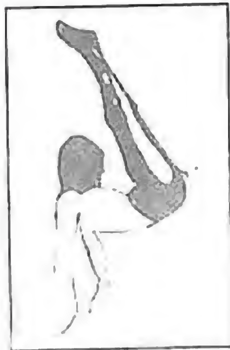
فرش پر چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر گہرے آرام کی حالت اور کیفیت طاری کر کے لیٹے رہیں۔ ہتھیلیاں فرش پر رکھیں۔ اپنے پیٹ اور ٹانگوں کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں اب اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ بلند کریں۔ گھٹنے سیدھے رہیں۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔

دونوں ہاتھوں سے دونوں پہلوؤں کو سہارا دیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی آسمان کی طرف ہوں۔ ابتدا میں یہ آسن ذرا مشکل ہوگا لیکن پریکٹس کرتے رہنے سے یہ مشکل دور ہو جائے گی۔



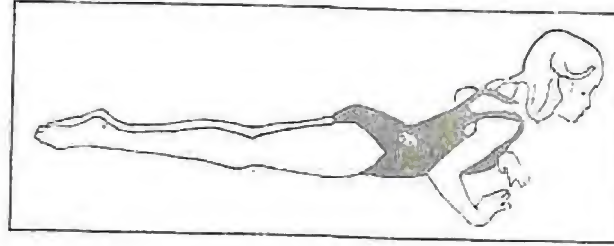
اب پھر اپنی حالت پر آجائیں۔ لمحہ توقف کے بعد دونوں ٹانگوں کو پھر اوپر اٹھائیں۔ جھٹکے سے سر کی طرف لے جائیں۔ یہاں ٹانگوں کو جھٹکے کے بغیر آہستہ آہستہ پچھلی طرف جھکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جا سکتا ہے۔ بہر حال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر موقوف ہے۔ دونوں صورتوں میں جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔

جیسے ہی کولہے فرش سے بلند ہوں۔ ہاتھوں کو فرش سے اٹھا کر کمر کو سہارا دیں اور دونوں ٹانگیں سر کے اوپر سے نیچے زمین کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کہ دونوں پیروں کے پنجے زمین کو چھونے لگیں۔ اب دونوں ہاتھ کمر سے ہٹا کر پھر فرش پر لے جائیں۔ آہستہ آہستہ پھر اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔



سرپ آسن:

اس کو بھجنگ آسن بھی کہتے ہیں۔ ناگ انداز نشست۔



آسن کی تکنیک:

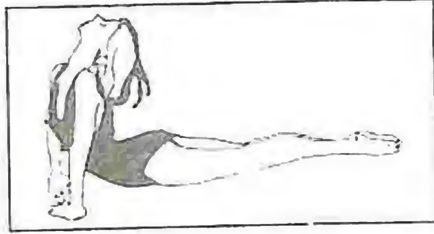
چٹائی پر الٹے لیٹ جائیں۔ اپنا داہنا رخسار چٹائی پر ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک یونہی لیٹے رہیں۔

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر دونوں ناخن فرش پر ٹکا دیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناؤ پیدا کر دیں۔ گردن موڑ کر پیشانی زمین سے ٹکا دیں۔ دونوں ہاتھ اور بازو ویسے ہی پہلو سے لگے رہیں۔ پانچ سیکنڈ اس طرح رہیں۔

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تناؤ رہنے دیں۔ اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر ٹکا دیں۔ دونوں آنکھوں سے آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ چھت یا آسمان کو بدستور دیکھتے رہیں۔ بازو پہلے کی طرح پہلو سے لگے رہیں۔ سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہوں اٹھائیں۔ دونوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور پھر عین سینے کے نیچے فرش پر ٹکا دیں۔ اس طرح کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو۔ ان کے درمیان تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینہ مزید اوپر اٹھائیں اور گردن پیچھے کی طرف جھکائے جائیں چھت یا

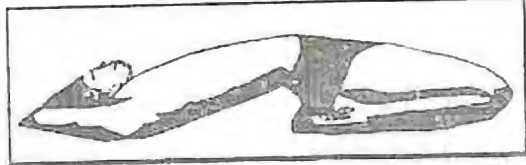
آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔ اس پوزیشن میں پانچ سے تیس سیکنڈ رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اصلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔



وجرا آسن:

یوگیوں اور سادھوؤں کا پسندیدہ آسن ہے کنڈالنی شکتی کی جیوتی کو جگاتا ہے۔

آسن کی تکنیک:



بیٹھ کر دونوں پاؤں چوتڑوں کے نیچے رکھ لیں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں گے۔

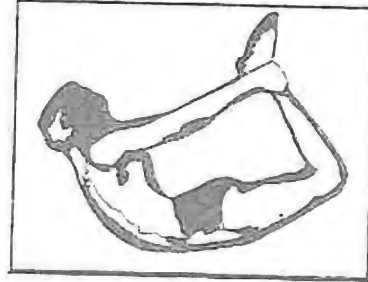
اب آہستہ آہستہ پچھلی طرف جھکیں۔ جھکتے جائیں یہاں تک کہ شانے زمین کے ساتھ لگ جائیں۔

خیال رہے کہ شانے اور پسلیاں زمین سے اوپر اٹھی ہوں جیسا کہ تصویر میں ہے۔

یہ آسن ذرا مشکل ہے لیکن باقاعدہ مشق کرنے سے چند روز بعد یہ مشکل دور ہو جائے گی۔

دھنور آسن:

دھنش سنسکرت میں کمان کو کہتے ہیں۔ یہ آسن کمان سے ملتا ہے۔



آسن کی تکنیک:

سیدھے لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں ٹخنے پکڑ لیں۔

اب سانس اندر کی طرف کھینچتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں اور جہاں تک جسم آسانی سے اوپر جا سکے لے جائیں۔ جب مزید اوپر نہ جا سکے رُک جائیں اور ساتھ ہی سانس بھی روک لیں اور دل میں گنتی شروع کر دیں حتیٰ کہ سو تک پہنچ جائیں اگر سو نہ گن سکیں تو ابتدا میں پچاس تک گنیں۔ اب آہستہ آہستہ سانس باہر نکالتے ہوئے واپس آ جائیں اور کچھ دیر ستا کر اسی طرح کے تین یا پانچ چکر سرانجام دیں۔

دوسرا طریقہ:

چٹائی پر الٹے لیٹ جائیں۔

سیدھا رخسار چٹائی پر ٹکا دیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آدھا منٹ اسی طرح لیٹے رہیں۔

اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیں دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے پاؤں کے پنجے پکڑ لیں۔

اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے پاؤں کے پنجوں کو گردن کی طرف آہستہ آہستہ کھینچنا شروع کر دیں۔



حلق کی بیماریاں

آواز بیٹھ جانا

ہوارس نس Hourseness:

سانس لینے میں ہوا کی آمد و رفت کے لیے حنجرہ کا بالائی سوراخ کھلا رہتا ہے۔ بولتے اور گاتے وقت آواز کی تاریں جو حنجرے کے اندر لگی رہتی ہیں۔ تن کر ہوا کے منفذ کو تنگ کر دیتی ہیں۔ پس ان کھینچی ہوئی آواز یعنی لسان الحزمار کی ساخت میں کسی وجہ سے تغیر پیدا ہو کر آواز بیٹھ جاتی ہے اور گلا پڑ جاتا ہے۔

اسباب:

دھوئیں غبار وغیرہ کا سانس کے اندر چلا جانا۔ تیز اور تند آواز سے کچھ کام کرنا دیر تک تقریر کرنا۔ لیکچر دینا۔ بلند آواز سے گانا۔ غلطی سے سیندور کھا جانا۔ گرمی اور خشکی کی زیادتی یا خلط صفراوی کا غالب ہو جانا۔ کبھی بارش میں بھیگنے یا زیادہ سردی لگنے یا ٹھنڈی چیزوں کے کھانے پینے سے بلغم زیادہ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے آواز بیٹھ جاتی ہے۔

علامات:

اگر گرمی کی وجہ سے ہو تو پیاس زیادہ معلوم ہوگی۔ منہ خشک ہوگا۔ صفرا کی زیادتی میں زبان کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ سردی کی وجہ سے ہو تو گلے میں کھرکھراہٹ اور بوجھ معلوم ہوتا ہے بلغم زیادہ نکلتا ہے۔

پھیپھڑے اور سینہ کی بیماریاں

Diseases of The Lungs And Thorux

سینہ اور پھیپھڑوں کی مختصر تشریح اور منافع۔

صدر یا سینہ ایک گاؤدم جوف یا غار ہے۔ جو دھڑ کے بالائی حصہ پر واقع ہے اور اس طرح پر محدود ہے۔ کہ سامنے کی جانب دونوں طرف کی 6۔6 پسلیاں اور ان کے سروں کی نرم ہڈیاں یا غضروف اور عضلے اور سینہ کی ہڈی اور پیچھے کی طرف دونوں طرف کی 12۔12 یعنی کل 24 پسلیاں اور ان کے عضلات اور پشت کے مہرے یعنی ریڑھ کی ہڈی اور پہلوؤں پر کل پسلیاں اور ان کے عضلات واقع ہیں۔

سینہ کے جوڑ کا بالائی حصہ قدرے تنگ اور زیریں حصہ کشادہ ہوتا ہے اوپر کے حصہ کے حدود اس طرح ہیں کہ سینہ کی ہڈی کا بالائی کنارہ آگے اور پشت کا پہلا مہرہ پیچھے اور پسلیوں کا پہلا جوڑا پہلوؤں پر واقع ہے۔ زیریں حصہ بہ نسبت بالائی کے بہت چوڑا اور کشادہ ہے اور حجاب حاجز سے بند اور محدود ہے۔ اس جوف میں جو سامنے کی نسبت پیچھے کو زیادہ گہرا ہے۔ قلب یعنی دل اور آلات تنفس یعنی شش یا پھیپھڑے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ مری یعنی غذا کی نالی یا راستہ اور بعض غدود اور صدر کے اوردہ اور اعصاب وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔

<u>پھیپھڑے:</u>

تنفس کے خاص آلات ہیں جو تعداد میں دو ہوتے ہیں جو سینہ کے جوف میں بسبب دل وغیرہ کے علیحدہ علیحدہ رہتے ہیں۔ ہر ایک پھیپھڑا سینے کے جوف میں ریڑھ کی

ہڈی یا مہروں کے ستون کی ایک طرف رہتا ہے۔ پھیپھڑوں کی ساخت نرم اور متخلل ہے ان میں نرم گوشت اور غضاریف اور قصبۃ الریہ اور شریانوں اور وریدوں کی شاخیں اور ورید ہوائی کی شاخیں پائی جاتی ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں اسفنج کی طرح ہلکے اور مسامدار نرم اور نازک ہوتے۔ ان کو دبانے پر ہوا کا کچھ حصہ خارج ہونے سے ایک قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے۔

پھیپھڑوں کی بالائی سطح پر آبدار جھلی اور باقی ساخت میں خانہ دار جھلی اور لچکیلے نرم ریشے اور ہوا کے چھوٹے چھوٹے خانے پائے جاتے ہیں جو باہم مل کر لوتھڑے سے بناتے ہیں۔ انہی ہوا کے کیسوں یا خانوں میں ہوا کی نالی یعنی قصبۃ الریہ کی باریک باریک شاخیں ختم ہوتی ہیں پھیپھڑے کے شریان اور ورید کا جال بھی پھیپھڑے کے ہر حصہ میں پھیلا ہوا ہے۔ یہاں تک کہ ہر ایک ہوا کے کیسے یا تھیلی پر شریانی اور وریدی عروق کا جال پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں بذاتہ حس نہیں ہے۔ لیکن ان کے اوپر جو جھلی استر کرتی ہے وہ حساس ہے۔ پھیپھڑے صورت میں گاؤدم اور رنگت میں سیاہی مائل و اغدار ہوتے ہیں۔ ہر ایک پھیپھڑے کی بیرونی سطح محدب اور اندرونی سطح مجدف ہوتی ہے۔ پچھلا کنارہ مدور اور چوڑا اور لمبا اور اگلا کنارہ پتلا اور چھوٹا اور گہرے شگاف سے چرا ہوا ہوتا ہے۔ بالائی سرا جو پہلی پسلی سے کچھ اونچا ہے نوکیلا اور زیریں سرا جو حجاب حاجز اور دیافرغمد کی بالائی سطح پر واقع ہے چوڑا اور مجوف ہوتا ہے۔

ہر ایک پھیپھڑا بذریعہ ایک لمبی اور گہری دراڑ یا شگاف کے بالائی اور زیریں دو لوتھڑوں میں منقسم ہے مگر دائیں جانب کے پھیپھڑے کا بالائی لوتھڑا بذریعہ ایک اور چھوٹے شگاف کے دو حصوں میں کٹا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے تشریح میں دائیں پھیپھڑے میں تین اور بائیں پھیپھڑے میں دو لوتھڑے شمار ہوتے ہیں۔

مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے پھیپھڑے ذرا ہلکے ہوتے ہیں۔ بچپن میں ان کی رنگت گلابی اور جوانی میں سرخ ہو جاتی ہے۔ دایاں پھیپھڑا بہ نسبت بائیں کے بڑا ہوتا ہے۔

تشریح جدید سے ثابت ہے کہ دایاں پھیپھڑا وزن میں تقریباً گیارہ چھٹا نک کا اور بایاں دس چھٹانک کا ہوتا ہے۔

پس پھیپھڑے تنفس کے آلات ہیں۔ جن کے ذریعہ ہم نہ صرف سانس ہی لیتے ہیں بلکہ اس عضو رئیس کی جس کو قلب کہتے ہیں اور سلطنت بدنیہ میں بمنزلہ بادشاہ کے خیال کیا جاتا ہے۔ یہ مدد اور معاونت بھی کرتے ہیں۔ قلب کو جس وقت روح کی تعدیل اور ترویج کے لیے ہوا کی ضرورت پڑتی ہے۔ تو ان ہی پھیپھڑوں کے ذریعہ ہوا باہر سے جذب ہوتی ہے اور ایسی ہوا کی آمد و رفت کو ہم سانس کہتے ہیں۔ پھیپھڑے ایسے اعضاء میں سے ہیں۔ جو فضلات جسم کو خارج کرتے ہیں مگر ساتھ ہی ان کا یہ فعل ہے کہ وہ خون کو بھی صاف کرتے ہیں۔ صاف اور سرخ خون جسم کی پرورش کے لیے براستہ شرائین تنفس کے ذریعہ تمام جسم میں چلا جاتا ہے اور مختلف اعضاء کی عروق شعریہ تک پہنچ کر وہ کثیف اور سیاہ ہو جاتا ہے۔ جس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ اس میں جسمانی فضلات کے دخانی مادے ملاپ کرتے ہیں۔ جب کثیف وریدی خون پھیپھڑوں کے ہوا کیسوں کے عروق شعریہ تک پہنچتا ہے تو اس کا رنگ فوراً ہی بدل کر سرخ ہو جاتا ہے کیونکہ خون کا دخانی مادہ ہوائی کیسہ کے اندر کو آ جاتا ہے اور اس ہوائی کیسہ کی لطیف ہوا خون میں مل کر اسے صاف اور سرخ رنگ کا بنا دیتی ہے۔ سانس کی آمد و رفت سینے کی دیوار کے بار بار سکڑنے اور پھیلنے سے ہوتی ہے دم کھینچنے میں خاص عضلات سینے وغیرہ کی حرکت کے سبب سے چھاتی پھیل جاتی ہے اور اسی طرح پھیپھڑوں اور جوف سینہ میں ایک خلا پیدا ہوتا ہے۔ جس کا فطرتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ باہر کی ہوا پھیپھڑوں کے اندر جا کر ان کو اتنا پھیلا دیتی ہے کہ وہ سینے کی دیواروں سے جا لگتے ہیں۔ جب عضلات سینہ ڈھیلے ہو جاتے تو پھیپھڑے اپنی لچک کے سبب پھر اپنی اصلی حالت پر آ جاتے ہیں اور دیوار سینہ بھی پھیپھڑوں کی دیوار کے ساتھ ہی اندر کو دب جاتی ہے اور اس طرح جو ہوا سانس کے ذریعہ اندر گئی تھی وہ اب قلب کی حرارت سے گرم ہو کر اور فضلات کو لے کر باہر نکل آتی ہے۔ اسی کا نام تنفس ہے۔ ایک جوان تندرست آدمی آرام کی حالت میں ایک منٹ میں 15 مرتبہ سانس لیتا ہے۔ چھوٹے بچے بہ نسبت جوانوں کے زیادہ سانس لیتے

ہیں یعنی ایک منٹ میں قریب تیس مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ تمام تیز اور گرم چیزیں اور ترش اشیاء پھیپھڑوں کو ضرر پہنچاتی ہیں۔ پھیپھڑے کے امراض میں زیادہ تر لعوقات (چٹنی) اور دبات یعنی گولیاں نہایت مفید ہوتی ہیں۔ کیونکہ منہ میں زیادہ دیر تک رہنے اور لعاب نکلتے وقت قصبہ ورید کے قریب گزرنے کی وجہ سے برابر اثر پہنچتا رہتا ہے۔

دمہ Asthema:

یہ ایسا موذی مرض ہے۔ کہ جب انسان کے پیچھے پڑ جاتا ہے تو نہایت پریشان کرتا ہے اور بہت مشکل سے علاج پذیر ہوتا ہے۔ اس مرض میں پھیپھڑے کی باریک ہوائی نالیوں میں تشنج ہو کر سانس تنگی سے آتا ہے اکثر یہ مرض دورہ کے ساتھ ہوتا ہے اور اس کی دو قسمیں ہیں۔ خشک اور مرطوب۔ خشک دمہ میں صرف ہوا کی نالیوں اور عضلات تنفس میں تشنج ہوتا ہے۔ جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

اسباب:

نزلہ اور زکام یا کھانسی کی وجہ سے کبھی بلغم پھیپھڑوں کے اندر جمع ہو جاتا ہے۔ جس سے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور کبھی پھیپھڑوں میں خشکی ہونے کی وجہ سے تجاویف تنگ ہو جاتی ہے اور سانس رُک رُک کر آتا ہے کبھی چیچک کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامات:

اگر نزلہ زکام یا کھانسی کی وجہ سے یہ ہو تو یہ شکایت موجود ہوگی۔ دورۂ مرض سے پیشتر اکثر قبض اور نفخ کی شکایت ہوتی ہے۔ پہلے خفیف کھانسی اٹھتی ہے۔ دم لینے میں تکلیف معلوم ہوتی ہے۔ دفعتاً دورہ پڑ جاتا ہے۔ مریض کا دم گھٹ گھٹ کر آتا ہے کھانسی کھانستے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور مریض سے بولا تک نہیں جاتا۔ پھر ذرا سا بلغم خارج ہو کر تمام جسم پر پسینہ آ کر نوبت رفع ہو جاتی ہے۔ وقفہ کی حالت میں مریض تندرست معلوم ہوتا ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

کھانسی:

برانکائیٹس: Broncitis

جس وقت پھیپھڑہ کسی موذی چیز کے دفع کرنے کے لیے حرکت کرتا ہے تو اس حرکت کو اصطلاح اطبا میں سعال یعنی کھانسی کہتے ہیں۔

اسباب:

کھانسی کا سبب اکثر دماغی نوازل ہوتے ہیں۔ جو پھیپھڑے کی طرف گرتے رہتے ہیں اور پھیپھڑوں کو ان کے دفع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی سردی کی وجہ سے پھیپھڑوں میں بلغم زیادہ جمع ہوکر کھانسی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ گرمی اور خشکی کی وجہ سے بھی کھانسی ہو جاتی ہے۔

علامات:

نزلہ یا زکام سردی کی وجہ سے ہو تو بچوں اور بوڑھوں اور بلغمی مزاجوں کو سردی کے موسم میں ہوتی ہے۔ چھاتی میں سینے کی ہڈی کے نیچے خراش معلوم ہوتی ہے۔ سانس تنگی سے آتا ہے۔ بار بار کھانسی اٹھتی ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح کے وقت کھانسی زیادہ ہوتی ہے۔ کبھی سفید زردی مائل بلغم بمشکل خارج ہوتا ہے۔ بعض دفعہ پتلا لیس دار میلے رنگ کا بلغم خارج ہوتا ہے بد پرہیزی کے سبب اس قسم کی کھانسی مستحکم اور دائمی ہو جاتی ہے اور سردی کے موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ گرمی اور خشکی کی وجہ سے ہو تو کھانسی میں بلغم خارج نہیں ہوگا۔ حلق خشک ہوگا اور سینہ پر خراش معلوم ہوگی۔ اس قسم کی کھانسی گرم مزاج اور جوانوں کو موسم گرما میں اکثر ہوا کرتی ہے۔ اگر اس کے علاج کی طرف جلد توجہ نہ کی جائے تو پھیپھڑے میں زخم ہوکر سل ہو جاتی ہے۔

دق:

تھائی سس: Phthisis

پھیپھڑے کے زخم میں جسم لازمی طور سے دبلا ہو جاتا ہے۔ اس لیے اطبا قدیم

ان پھیپھڑے کے زخم کو دق کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ جہاں تک تجربہ سے معلوم ہوا ہے اب تک اس مرض کے لیے کوئی مخصوص دوا یقینی فائدہ کرنے والی دریافت نہیں ہوئی۔ بر حال علاج کرنے سے اس کا مریض عرصہ تک زندہ رہ سکتا ہے۔

اسباب:

عموماً نزلہ حار کے مواد کے پھیپھڑے پر گرنے اور اس میں خراش پیدا ہو جانے یا ذات الجنب کا باقاعدہ علاج نہ ہونے اور مواد رک کر پک جانے سے پھیپھڑے میں زخم ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ پرانی کھانسی میں علاج کی بے ترتیبی سے عموماً یہ مرض ہو جاتا ہے۔ لمبے عرصہ تک کھانسی کے رہنے سے پھیپھڑے کمزور ہو جاتے اور ان میں خراش ہوکر زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ تحقیق جدید سے یہ مرض بھی طاعون، ہیضہ، چیچک وغیرہ امراض کی طرح متعدی ثابت ہو چکا ہے۔ بقول ڈاکٹروں کے دق کے مریض کے بلغم یا تھوک یا بول، براز میں اس مرض کے کرم پائے جاتے ہیں۔ جو تندرست اشخاص کے پھیپھڑوں میں بذریعہ ہوا از کر تنفس کے ذریعہ داخل ہوکر یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے اور عموماً بیس بائیس برس کی عمر کے درمیان ہوا کرتا ہے۔

علامات:

مریض کو پہلے خشک کھانسی اور خفیف بخار ہوتا ہے۔ کچھ عرصہ بعد کھانسی میں کبھی خون اور کبھی خشک چھلکے اور کبھی بلغم خون ملا ہوا نکلتا ہے۔ چہرہ سرخ ہوتا ہے۔ آنکھیں دھنس جاتی ہیں۔ ناخن میڑھے ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ پاؤں پر ورم ہو جاتا ہے۔ جس طرف کے پھیپھڑے میں زخم ہوتا ہے۔ اس طرف کی کروٹ لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور کھانسی اٹھتی ہے۔ دق کا مادہ پہلے پھیپھڑوں میں جمع ہوکر دانے اور گلٹیوں کی صورت اختیار کرتا ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد یہ دانے، گلٹیاں پک کر پنیر کی مانند ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ مادہ گل کر پیپ میں بدل جاتا ہے اور پھیپھڑے میں غار یا زخم پیدا کر دیتا ہے۔ بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ پھیپھڑے میں تو کسی قسم کا زخم نہیں ہوتا لیکن مریض کی ظاہری حالت بعینہ دق

اسباب:

سرد مزاج اور بوڑھے لوگوں کو سرد ملکوں اور جاڑوں کے موسم میں یہ مرض اکثر ہو جاتی ہے۔ یا پپوٹوں پر چوٹ کا لگنا یا ان کا آگ اور گرم پانی سے جل جانا بھی اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

مریض اچھی طرح آنکھیں کھولنے اور بند کرنے اور قوت بصر سے حسب ضرورت کام لینے سے معذور ہو جاتا ہے آنکھ میں بالوں کی رگڑ اور چبھنے سے درد ہوتا ہے۔ آنسو بہتے ہیں۔ مرض پرانا ہونے پر طبقہ قرینہ زخمی ہو جاتا ہے اور قرینہ کا زخم مندمل ہونے پر آنکھ میں سفیدی ہو جاتی ہے۔

گوہانجنی Hordisum

اسباب:

آب و ہوا کی خرابی اور غذا کی بدہضمی یا خون کی خرابی سے کبھی آنکھوں سے زیادہ کام لینے سے مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

پلکوں کی جڑ میں پہلے سرخی اور خارش ہوتی ہے جو کھجانے سے تھوڑی دیر کے بعد دانہ کی برابر یا اس سے کم و بیش ورم ہو جاتا ہے۔

روے Granular opthalmia:

اس مرض میں پلکوں کے اندر کے کنارے پر چھوٹے چھوٹے بیضوی شکل کے سرخ دانے نکل آتے ہیں جن سے بیحد تکلیف اور خارش ہوتی ہے۔ کبھی پلکیں بھی سرخ ہو جاتی ہیں۔

اسباب:

گرد و غبار میں چلنا پھرنا کثیف ہوا یا خراش دار دواؤں کا استعمال میلا کچیلا رہنا۔ خراب غذاؤں کا کھانا پینا پہلے آشوب چشم کا ہونا اور بچوں کو صبح کو اٹھ کر ہاتھ منہ نہ دھونے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

اکثر بالائی پپوٹے کی اور کبھی دونوں پپوٹوں کی اندرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں اور ارد گرد ورم ہوتا ہے آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور اس سے ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے اور پپوٹوں کی اندرونی سطح پر خراش معلوم ہوتی ہے روشنی بری معلوم ہوتی ہے۔ رات کو سوتے وقت آنکھوں سے رطوبت نکل کر چپک جاتی ہے۔ بعض وقت سوزش اور کھجلی ہوتی ہے۔



حلق اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کا یوگا علاج

یہ یوگا آسن حلق اور پھیپھڑوں کی درج ذیل بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔

بیماریاں:

آواز بیٹھ جانا۔ دمہ۔ کھانسی۔ دق۔ نزلہ و زکام وغیرہ۔

یوگا آسن:

سمبھ آسن۔ درکش آسن۔ سنتولن آسن۔

سمبھ آسن:

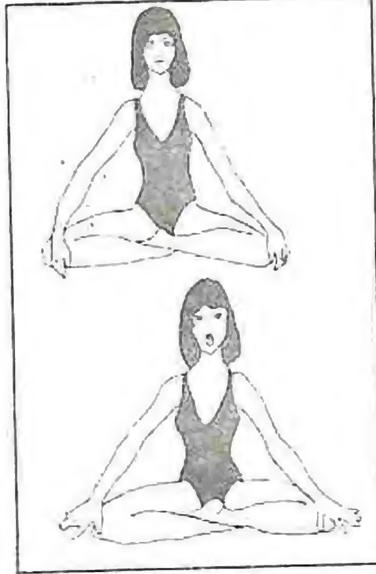
اس کو شیر آسن بھی کہتے ہیں۔ اس آسن میں منہ کھول کر زبان جتنی باہر نکل سکے نکالی جاتی ہے۔

طریقہ آسن:

کنول آسن کے اندر میں بیٹھیں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ چاہیں تو کھلی رکھیں۔ جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔

گہرا سانس لیتے ہوئے جسم کے تناؤ میں اضافہ کریں اور زبان کو آہستہ آہستہ جتنی باہر نکال سکیں نکالیں۔ اس کے ساتھ ہی سانس کو زور زور سے خارج کریں اس حالت میں دس سیکنڈ تک رہیں پھر دھیرے دھیرے سانس لیتے ہوئے زبان کو اندر کرتے جائیں اور ساتھ ساتھ دھڑ کو بھی پہلی پوزیشن میں لاتے جائیں۔ چہرے کے تناؤ کو بھی کم کرتے ہوئے

ختم کر دیں اور زبان نکالتے وقت آگے کو جھک سکتے ہیں۔



اثرات:

مندرجہ بالا بیماریوں کے مفید علاج کے علاوہ یہ آسن چہرے کی رنگت کو بھی نکھارتا ہے۔

چہرے کی جھریوں کو دور کرتا ہے۔

چہرے کے مہاسے اور کیلوں کے لیے مفید ہے۔

گلے کی سوزش میں بھی اچھا ہے۔

گلے پڑے ہوں تو ان کی تکلیف کو رفع کرتا ہے۔

نظام تنفس کے لیے اکسیر ہے۔

دبی ہوئی آواز کو کھولتا ہے۔

ورکس آسن:

اس کو درخت آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ آسن درخت سے مشابہت رکھتا ہے۔

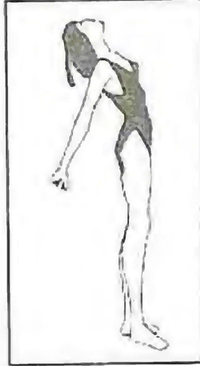


تکنیک:

آرام دہ حالت میں سیدھے کھڑے ہوں جیسا کہ اوپر تصویر میں دیا گیا ہے۔ دونوں بازو سیدھے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ اب بازو پہلوؤں سے اٹھا کر سینے پر لے آئیں جیسا کہ نیچے دی گئی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔



بازوؤں کو آہستہ آہستہ عقب میں لے جائیں اور جھکائیں کہ دونوں ہاتھ آپس میں مل جائیں۔ ایسی حالت میں ہتھیلیوں کا رُخ نیچے کو ہوگا۔



اب سر کو عقب میں جھکائیں لیکن جسم کو سیدھا رکھیں۔

اب ٹھوڑی کو جھکا کر سیدھے ہوں۔ بازوؤں کو عقب میں اوپر اٹھائیں اور کمر کو آگے کی جانب سہولت سے ممکن حد تک جھکا لیں اور سر کو گھٹنوں کی طرف لے جانے کی کوشش کریں۔



آسن مکمل کرنے کے بعد سات سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ پھر ہاتھ کھول کر پہلوؤں پر لے آئیں۔ چند گہرے سانس لیں۔

ناک کی بیماریاں

ڈیزیز آف دی نوز Diseases of The Nose

نکسیر پھوٹنا۔ایپس ٹیکس Epistaxis

گرمی کے موسم میں جوان یا دموی مزاج اشخاص کو یہ شکایت بدن میں خون کی زیادتی کی وجہ سے اکثر ہو جاتی ہے۔اس مرض میں ناک کی رگیں خون سے پُر ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔

اسباب:

بعض دفعہ حرارت جگر اور وبائی بخار اور بچوں میں پیٹ کے کیڑے بھی اس کے اسباب ہوتے ہیں اور نوجوان لڑکیوں میں ماہواری ایام شروع ہونے سے بیشتر بھی کبھی نکسیر پھوٹتی ہے۔

علامات:

سر میں گرمی اور خشکی معلوم ہوتی ہے۔ناک کے نتھنوں میں جلن اور سوزش بعض دفعہ خارش معلوم ہوتی ہے۔کمزور بچوں جب کہ پیٹ میں کیڑے پڑ جانے کی وجہ سے ہو تو بچہ ناک نوچتا ہے دھوپ میں چلنے حقہ پینے یا پان چبانے اور ناک کو کھجانے اور چھینک لینے یا زور سے کھنکارنے سے فوراً نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔بعض دفعہ بغیر کسی حرکت کے سوزش ہو کر نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے اور خون کبھی ایک یا دو نتھنوں سے قطرہ قطرہ یا دھار بندھ کر بہتا ہے سونگھنے کی قوت جاتے رہنے سے بھی ہو جاتی ہے۔

آنوزمیا:

اس مرض میں کوئی خوشبودار یا بدبودار چیز سونگھ کر مریض اس میں کچھ فرق اور تمیز نہیں کر سکتا۔

اسباب:

بعض دفعہ یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے۔جس میں علاج معالجہ سے کوئی مفید نتیجہ برآمد نہیں ہوتا لیکن کبھی نزلہ اور زکام اور دیگر امراض دماغی میں عرصہ تک مبتلا رہنے سے بلغم غلیظ ناک کی انتہائی گہرائی یعنی قوت شامہ کے عصب کے قریب جمع ہو کر قوت شامہ کو زائل کر دیتا ہے۔

علامات:

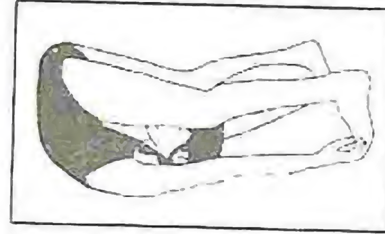
پہلے نزلہ زکام کا ہونا سر کی گرانی اور بوجھ معلوم ہونا بولنے میں گنگناہٹ کی آواز معلوم ہونی کبھی کبھی ناک سے غلیظ رطوبت کا خارج ہونا آنکھوں کے پپوٹوں پر بھربھراہٹ معلوم ہونا اور مریض کا کسی چیز کو سونگھ کر اس کی خوشبو اور بدبو معلوم نہ کر سکنا۔

بخر الانف۔ناک سے بو آنا۔اوزینا Dyeana:

اکثر یہ بیماری نزلہ اور زکام کے علاج کی بے ترتیبی اور اس کے بگڑنے اور بند ہو جانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔عورتیں اور بچے اور سرد مزاج والے اشخاص بہ نسبت گرم مزاجوں کے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب:

پرانے نزلہ اور زکام کی وجہ سے رطوبت غلیظ ناک کے اندر اکٹھے ہو کر سڑ جاتے ہیں اور جو چیز سونگھی جاتی ہے۔اس کے ساتھ یہ بدبو مل کر خراب ہو جاتی ہے۔بعض دفعہ ناک پر چوٹ لگنے یا زخم ہو جانے یا ناک میں کسی غیر جنس کے داخل ہو جانے سے اور بعض دفعہ چیچک آتشک اور خسرہ کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔یہ مرض پرانا ہو جائے تو بعض دفعہ ناک میں کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں۔



تکنیک:

فرش پر چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر گہرے آرام کی حالت میں رہیں۔ دونوں ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ جب بالکل سیدھی آسمان کی طرف ہو جائیں تو جھٹکے سے سر کی طرف لے جائیں۔

یہاں ٹانگوں کو جھٹکے کے بغیر بھی آہستہ آہستہ پچھلی طرف جھکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جا سکتا ہے۔ بہر حال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر موقوف ہے۔ دونوں صورتوں میں سے جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔ اب ہاتھ سر کی طرف لے جا کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔

دو سیکنڈ اسی حالت میں رہیں۔ پھر اپنی اصل حالت پر آ جائیں تھوڑی دیر آرام کریں۔ پھر یہی آسن کریں۔



آنکھ کی بیماریاں

کمزوری نگاہ (Asthenopia):

حفظانِ صحت کی عدم پابندی۔ ضعف دماغ اور ضعف ہضم کی متواتر شکایت اور عصر مغرب کے درمیان زیادہ کتب بینی سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ آج کل یہ شکایت عام طور پر پائی جاتی ہے۔ جس شخص کو دیکھو عینک آنکھوں پر چڑھائے کمزوری بصارت کا شاکی نظر آتا ہے۔ بعض نوجوان ابتدا میں شوقیہ عینک لگاتے ہیں لیکن چند ہی دنوں کے بعد ان کو عارضہ دامنگیر ہو جاتا ہے کہ عینک اتار کر قریب کی چیز کو بھی دیکھنے سے مجبور ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

مباشرت کی کثرت۔ نزلہ زکام یا امراض دماغی میں عرصہ تک مبتلا رہنا۔ سرد اور نا پاک اشیا کا کثرت استعمال۔ کثرت محنت دماغی کثرت مطالعہ یا باریک چیزوں کو بغور دیکھنا۔ تمباکو نوشی اور دیگر مسکرات کا کثرت سے استعمال میں لانا جسم سے خون نکل کر کمزوری کا زیادہ ہو جانا سر پر چوٹ لگنا۔

علامات:

تھوڑی دیر لکھنے پڑھنے یا کوئی نظر کا کام کرنے سے آنکھیں تھک جاتی ہیں اور ان کے سامنے اندھیرا سا آ جاتا ہے کتاب وغیرہ پڑھتے ہوئے حروف پر نگاہ نہیں جمتی اور حروف ملے ملے نظر آتے ہیں۔ آنکھوں سے پانی آنے لگتا ہے اور سر میں خفیف درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض وقت نظر دھندلی ہو جاتی ہے۔

آنکھیں دکھنی (Eonjunctinitis):

یہ مرض گرمی کے موسم میں بہ نسبت جاڑے سے زیادہ ہوتا ہے۔ نیز اوائل عمر میں بچوں کو بہ نسبت جوان اور بوڑھوں کے اکثر ہو جاتا ہے۔

اسباب:

دھوئیں یا گرد وغبار کا آنکھوں میں خراش پیدا کرنا سرد ہوا کا لگنا۔ تیز دھوپ اور شدت گرمی کا اثر کرنا زکام اور نزلہ کا ہونا۔ چھوٹے بچوں میں دانت نکالنا کسی گرم یا سرد خلط کا بڑھ جانا کسی سخت چیز کا آنکھ میں پڑ جانا۔

علامات:

پپوٹوں کے اندر کی جھلی اور کبھی ڈھیلے کے اوپر کی جھلی یعنی پردہ ملتحمہ بھی سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھ سے رطوبت بہتی ہے۔ اگر گرمی کی وجہ سے دکھتی ہوں تو چہرہ پر سرخی ہوگی۔ آنکھیں زیادہ سرخ ہوں گی۔ آنکھ میں ٹیسیں ہوں گی کنپٹی کی رگیں ابھری ہوئی ہوں گی۔ اگر سردی کی وجہ سے ہو تو آنکھوں میں سرخی اور کھٹک کم ہوگی چرک اور چیپڑ زیادہ اور پانی کم آئے گا۔ سو کر اٹھنے کے وقت آنکھیں چپک جائیں گی اور ایسا معلوم ہوگا گویا آنکھ میں کنکر پڑ گیا ہے اگر علاج درست نہ کیا جائے تو یہ مرض دیر تک رہ سکتا ہے۔ ورنہ صحیح علاج ہونے کی حالت میں عموماً ایک ہفتہ میں اور زیادہ سے زیادہ اکیس دن میں آرام آ جاتا ہے۔

دھند جالا:

یہ ایک قسم کی سفیدی ہے۔ جو آنکھ کی سیاہی پر پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ رقیق ہو تو غمام یا اثر یا جالا کے نام سے موسوم ہوتی ہے۔ اگر غلیظ ہو تو مطلق بیاض کے نام سے موسوم ہوتی ہے۔ اگر غلیظ یا بیز ہو تو گل چشم یا پھلی (جیسے ہندی میں ٹینٹ کہتے ہیں) کے نام سے موسوم ہوتی ہے۔

اسباب:

آشوب چشم میں علاج کی بے ترتیبی سے یا طبقہ قرینہ میں زخم ہونے کے بعد داغ رہ جانے کے سبب اور درد شقیقہ کی حالت میں اور درد ہے یا پربال سے قرینہ پر مدام خراش کے بنے یا قرینہ پر پھنسیوں کے ہونے سے اور بچوں کو زیادہ رونے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ بچوں کو تو اس مرض سے جلد آرام ہو جاتا ہے بشرطیکہ علاج صحیح کیا جائے اور بہ نسبت بچوں کے جوان اور بوڑھوں کو کم اور مشکل سے آرام ہوتا ہے۔

علامات:

آنکھ کی سیاہی پر سفید نقطہ یا پردہ دکھائی دے گا اور بصارت کم ہوگی۔ یا بالکل جاتی رہے گی۔

شب کوری یا رتوندہ:

نائٹ بلائنڈنس: Night Blindness

ہیمرل اوپیا: Hemeral opia

اس مرض میں مریض کو اندھیرے میں کچھ دکھائی نہیں دیتا۔

اسباب:

عام جسمانی کمزوری یا آنکھوں پر دھوپ کی تیز شعاع پڑنا۔ مرطوب اور ٹھنڈی چیزوں کا کثرت سے استعمال کرنا معدہ یا دماغ کے اندر غلیظ مادہ کا اجتماع جس سے انجرات لا محالہ اٹھ کر آنکھ میں جاتے اور روح باصرہ کو غلیظ کر دیتے ہیں۔ کبھی دیر تک براق اور روشن اور چمکدار چیز کو پیش نظر رکھنے سے بھی آنکھ کی رطوبت غلیظ ہو جاتی ہے اور روح باصرہ کی لطافت کم ہو کر یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی ایسے لوگ جو ہمیشہ صرف خشک اناج پر گزارہ کرتے ہیں اور کسی قسم کی چکنائی اور گوشت نہیں کھاتے اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علامات:

بریض دن میں دیکھ سکتا ہے۔ جوں جوں دن ڈھلتا ہے اور آفتاب کی روشنی کم ہوتی جاتی ہے اور شام کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ آنکھ کی بینائی کم ہوتی جاتی ہے۔ گرمیوں کی بہ نسبت سردیوں میں مرض کی شکایت زیادہ ہوتی ہے اور گرم چیزوں کے استعمال سے فائدہ معلوم ہوتا ہے۔

جھر یعنی روز کوری:

نکٹول اوپیا Nyctalopia

ڈے بلائنڈنس Day Blindness

اس مرض میں زیادتی حرارت یا دماغ میں کسی تیز مادے کے جمع ہونے سے روح بصر نہایت رقیق ہو کر اس قابل نہیں رہتی کہ کوئی چیز اس میں چھپ سکے کیونکہ چیزوں کا چھپنا روح کے اعتدال پر موقوف ہے رات کے وقت برودت کی وجہ سے روح میں غلظت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے چیزیں بخوبی معلوم ہو سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ چمگادڑ اور چھچھوندر وغیرہ اپنی روح باصرہ کے تیز اور کمال لطیف ہونے کی وجہ سے دن میں پوری طرح چیزوں کو نہیں دیکھ سکتے۔

اسباب:

باریک خطوط کے اکثر مطالعات اور بلند آواز سے پڑھنے سے یا شعاع آفتاب کو دیر تک دیکھتے رہنے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو چشم ارزق یعنی کنجی آنکھ ہوتی ہے اور خشک مزاج والے لوگ اور بوڑھے اور خشک ملکوں میں رہنے والے اکثر اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور خریف کے زمانہ میں یہ مرض اکثر ہوتا ہے۔ کبھی مباشرت کی کثرت اور دماغ کی کمزوری سے روح ضعیف ہو کر اور کبھی اتساع ثقبہ عنبیہ میں اور اورام عین میں اور بعض دیگر امراض چشم میں بھی یہ شکایت پائی جاتی ہے۔

علامات:

دن میں آنکھوں سے نہیں سوجھتا۔ جوں جوں شام قریب ہوتی جاتی ہے۔ قوت باصرہ اپنا کام کرنے کے قابل ہوتی جاتی ہے اور سورج نکلتے ہی بینائی کافور ہو جاتی ہے بہ نسبت گرمیوں کے سردی میں شکایت کم رہتی ہے۔ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے نفع معلوم ہوتا ہے۔

ابالہ چشم:

اپی فورا Epiphora

اس مرض میں آنکھ سے ہمیشہ آنسو جاری رہتے ہیں اور ہر وقت آنکھ تر رہتی ہے۔

اسباب:

گرد و غبار میں رہنے سے یا آنکھ میں دانے یا پھنسیاں ہونے سے یا آنکھ کی کمزوری سے اور آنکھ دکھنے کی حالت میں کبھی ہاضمہ کی خرابی سے اور آنکھ کی خارش وغیرہ کے سبب سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامات:

امراض مذکورہ میں سے کسی مرض کا موجود ہونا اور آنکھوں سے آنسو جاری رہنا یا آنکھ کا ہر وقت آنسو بھرا ہوا ہونا اور تر رہنا ذرا پلک جھپکانے سے دو تین قطرہ آنسو کے ٹپک جانا۔

پروال:

ٹریکاسس: Trichiasis

یہ نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔ اس میں یا تو پلکوں کے بال اندر کی طرف مڑ کر آنکھ میں خراش پیدا کرتے ہیں۔ یا پلکوں کے اندر کی طرف بالوں کی ایک اور قطار پیدا ہو جاتی ہے۔ جو مڑ کر آنکھ میں خراش پیدا کرتے ہیں۔

اسباب:

سرد مزاج اور بوڑھے لوگوں کو سرد ملکوں اور جاڑوں کے موسم میں یہ مرض اکثر ہو جاتی ہے۔ یا پپوٹوں پر چوٹ کا لگنا یا ان کا آگ اور گرم پانی سے جل جانا بھی اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

مریض اچھی طرح آنکھیں کھولنے اور بند کرنے اور قوت بصر سے حسب ضرورت کام لینے سے معذور ہو جاتا ہے آنکھ میں بالوں کی رگڑ اور چبھنے سے درد ہوتا ہے۔ آنسو بہتے ہیں۔ مرض پرانا ہونے پر طبقہ قرینہ زخمی ہو جاتا ہے اور قرینہ کا زخم مندمل ہونے پر آنکھ میں سفیدی ہو جاتی ہے۔

گوہانجنی Hordisum

اسباب:

آب و ہوا کی خرابی اور غذا کی بد ہضمی یا خون کی خرابی سے کبھی آنکھوں سے زیادہ کام لینے سے مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

پلکوں کی جڑ میں پہلے سرخی اور خارش ہوتی ہے جو کھجانے سے تھوڑی دیر کے بعد دانہ کی برابر یا اس سے کم و بیش ورم ہو جاتا ہے۔

روے Granular opthalmia:

اس مرض میں پلکوں کے اندر کے کنارے پر چھوٹے چھوٹے بیضوی شکل کے سرخ دانے نکل آتے ہیں جن سے بیحد تکلیف اور خارش ہوتی ہے۔ کبھی پلکیں بھی سرخ ہو جاتی ہیں۔

اسباب:

گرد و غبار میں چلنا پھرنا کثیف ہوا یا خراش دار دواؤں کا استعمال میلا کچیلا رہنا۔ خراب غذاؤں کا کھانا پینا پہلے آشوب چشم کا ہونا اور بچوں کو صبح کو اٹھ کر ہاتھ منہ نہ دھونے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

اکثر بالائی پپوٹے کی اور کبھی دونوں پپوٹوں کی اندرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں اور ارد گرد ورم ہوتا ہے آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اور اس سے ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے اور پپوٹوں کی اندرونی سطح پر خراش معلوم ہوتی ہے روشنی بری معلوم ہوتی ہے۔ رات کو سوتے وقت آنکھوں سے رطوبت نکل کر چپک جاتی ہے۔ بعض وقت سوزش اور کھجلی ہوتی ہے۔



کان کی بیماریاں

(Diseases of The Ear)

کان بہنا(Otorrhea):

یہ مرض اکثر بچوں اور مرطوب مزاجوں کو ہوتا ہے بچوں کو تو بارہ تیرہ سال کی عمر کے بعد خود بخود جاتا رہتا ہے۔ لیکن متواتر کان بہنے سے دماغ ضعیف اور کمزور ہو جاتا ہے اسی لیے ابتداہی میں کافی طور پر علاج کر لینا چاہیے تاکہ آئندہ ہولناک اور موذی نتائج پیدا ہونے کا اندیشہ نہ رہے۔

اسباب:

سردی لگنے سے اور سر کو کھلا رکھنے رات کو کھلی جگہ سر کھول کر سونے سے اور بد ہضمی سے یا کسی خارجی چیز کے کان میں گر جانے سے اور بچوں میں اکثر دانت نکلنے کی وجہ سے کان میں زخم ہو کر کان بہنے لگتا ہے۔

علامات:

کان کا سوراخ متورم اور سرخ ہو جاتا ہے۔ کان کے سوراخ کی بیرونی جھلی میں سوزش ہو کر کان بہنے لگتا ہے۔ ابتدا میں خفیف بخار ہوتا ہے۔ کان میں درد اور بے چینی ہوتی ہے اور درد کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔

کان میں گنگناہٹ ہو:

اس مرض میں دماغ کے اندر ریاح اور بخارات کا غلبہ ہونے کی وجہ سے ریاح اور

بخارات دماغ میں گھومتے ہیں اور مختلف قسم کی آوازیں کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ کبھی کان میں پیپ یا کیڑے پڑ جانے سے یا ضعیف دماغ کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

اسباب:

بد ہضمی کمزوری جسم میں خون کی کمی نفاخ اور ثقیل چیزوں کا کثرت سے استعمال کرنا۔ کسی تیز مادہ کا اکٹھا ہو جانا اور اس سے بخارات کا اٹھ کر دماغ میں گردش کرنا۔ کان میں پیپ یا کیڑے پڑ جانے۔

علامات:

مرض پیدا ہونے کے پہلے دماغ کے اندر کسی چیز کے حرکت کرتے معلوم ہونا اور آنکھوں کے پپوٹے میں کھچاوٹ معلوم ہونا اور حالت مرض میں پانی ٹپکنے کی آواز یا ٹنک ٹنک ٹیں ٹیں اور مختلف قسم کی آوازیں سنائی دینا اور قوت سماعت میں کچھ کمی پیدا ہو جاتا۔

بہرا پن۔ ڈیفنس Deafness:

یہ عارضہ بڑھاپے میں تو خود بخود بغیر کسی خارجی سبب کے قوت کی کمزوری اور اعصاب پر خشکی کے غلبہ کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔

اسباب:

بعض دفعہ کان میں میل بھر جانے سے یا کسی تیز اور بلند آواز سے کان کے پردے پر صدمہ پہنچنے مثلاً توپ کی آواز یا بجلی کی کڑک سے اور سخت سردی کے لگنے یا دماغ کے ضعیف ہونے یا کسی خلط غلیظ کے کان میں اکٹھا ہونے کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہوتی ہے کبھی صفراوی اور تیز بخاروں میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

کبھی کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ کبھی قوت سماعت ناقص اور کبھی بالکل زائل ہو جاتی ہے۔

ناک کی بیماریاں

ڈیزیز آف دی نوز Diseases of The Nose

نکسیر پھوٹنا۔ایپس ٹیکس Epistaxis

گرمی کے موسم میں جوان یا دموی مزاج اشخاص کو یہ شکایت بدن میں خون کی زیادتی کی وجہ سے اکثر ہو جاتی ہے۔اس مرض میں ناک کی رگیں خون سے پُر ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔

اسباب:

بعض دفعہ حرارت جگر اور وبائی بخار اور بچوں میں پیٹ کے کیڑے بھی اس کے اسباب ہوتے ہیں اور نوجوان لڑکیوں میں ماہواری ایام شروع ہونے سے بیشتر بھی کبھی نکسیر پھوٹتی ہے۔

علامات:

سر میں گرمی اور خشکی معلوم ہوتی ہے۔ناک کے نتھنوں میں جلن اور سوزش بعض دفعہ خارش معلوم ہوتی ہے۔کمزور بچوں جب کہ پیٹ میں کیڑے پڑ جانے کی وجہ سے ہو تو بچہ ناک نوچتا ہے دھوپ میں چلنے حقہ پینے یا پان چبانے اور ناک کو کھجانے اور چھینک لینے یا زور سے کھنکارنے سے فوراً نکسیر پھوٹ جاتی ہے۔بعض دفعہ بغیر کسی حرکت کے سوزش ہو کر نکسیر پھوٹ جاتی ہے اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے اور خون کبھی ایک یا دو نتھنوں سے قطرہ قطرہ یا دھار بندھ کر بہتا ہے سونگھنے کی قوت جاتے رہنے سے بھی ہو جاتی ہے۔

اَنوزمیا:

اس مرض میں کوئی خوشبودار یا بدبودار چیز سونگھ کر مریض اس میں کچھ فرق اور تمیز نہیں کر سکتا۔

اسباب:

بعض دفعہ یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے۔جس میں علاج معالجہ سے کوئی مفید نتیجہ برآمد نہیں ہوتا لیکن کبھی نزلہ اور زکام اور دیگر امراض دماغی میں عرصہ تک مبتلا رہنے سے بلغم غلیظ ناک کی انتہائی گہرائی یعنی قوت شامہ کے عصب کے قریب جمع ہو کر قوت شامہ کو زائل کر دیتا ہے۔

علامات:

پہلے نزلہ زکام کا ہونا سر کی گرانی اور بوجھ معلوم ہونا بولنے میں گنگناہٹ کی آواز معلوم ہونی کبھی کبھی ناک سے غلیظ رطوبت کا خارج ہونا آنکھوں کے پپوٹوں پر بھربھراہٹ معلوم ہونا اور مریض کا کسی چیز کو سونگھ کر اس کی خوشبو اور بدبو معلوم نہ کر سکنا۔

بخر الانف۔ناک سے بو آنا۔اوزینا Dyeana:

اکثر یہ بیماری نزلہ اور زکام کے علاج کی بے ترتیبی اور اس کے بگڑنے اور بند ہو جانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔عورتیں اور بچے اور سرد مزاج والے اشخاص بہ نسبت گرم مزاجوں کے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب:

پرانے نزلہ اور زکام کی وجہ سے رطوبت غلیظ ناک کے اندر اکٹھے ہو کر سڑ جاتے ہیں اور جو چیز سونگھی جاتی ہے۔اس کے ساتھ یہ بدبو مل کر خراب ہو جاتی ہے۔بعض دفعہ ناک پر چوٹ لگنے یا زخم ہو جانے یا ناک میں کسی غیر جنس کے داخل ہو جانے سے اور بعض دفعہ چیچک آتشک اور خسرہ کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔یہ مرض پرانا ہو جائے تو بعض دفعہ ناک میں کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں۔

علامات:

خارش ہوتی رہتی ہے۔ مرض سے پہلے زکام اور نزلہ کا ہونا اور اس کے علاج کی بے ترتیبی مریض کی ناک کا اکثر بند رہنا اور منہ سے سانس لینا تنفس سے بدبو کا آنا۔ قوت شامہ کا ناقص یا زائل ہو جانا اس مرض کی علامات ہیں۔ جب یہ مرض پرانا ہو جاتا ہے۔ یا آتشک کی وجہ سے ہوتا ہے تو کبھی ناک کی ہڈی گل کر ناک بیٹھ جاتی ہے اور کبھی کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں۔



آنکھ کان اور ناک کی بیماریوں کا

یوگا علاج

آنکھ، کان اور ناک سے متعلق وہ بیماریاں جن کے اسباب اور علامات پچھلے ابواب میں بیان کی جا چکی ہیں۔ ان کے یوگا آسن بطور علاج درج ذیل ہیں۔

ان یوگا آسنوں کو باقاعدہ کرنے والا جملہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور اگر آنکھ، کان، ناک کی ایسی کوئی بیماری ہو جائے تو مذکورہ آسن کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔

یوگا آسن:

مانڈک آسن۔ سوریہ نمسکار یوگ مدھر آسن۔

مانڈک آسن:

اس آسن کو مینڈک آسن بھی کہتے ہیں۔

آسن کی تکنیک:

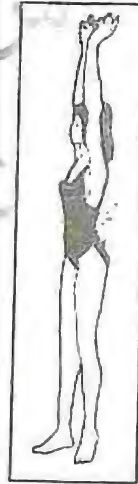
فرش پر ٹانگیں سامنے کو پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ کمر سیدھی ہو۔ پھر اپنی ایک ٹانگ گھٹنے سے دوہری کر کے پاؤں کے تلوے کو دوسری ٹانگ سے لگا دیں۔ اس عمل میں ہاتھ سے مدد لیں۔

اب دوسری ٹانگ کھینچ کر گھٹنے کو سیدھا کر لیں اور دونوں ہاتھ پیچھے لے جائیں۔



سوریہ نمسکار آسن:

یہ بھی گیان دھیان کا سادھی یوگا آسن ہے۔ سوریہ دیوتا کو نمسکار کرنے کے لیے چڑھتے سورج کے سامنے کھڑے ہو کر کیا جاتا ہے۔



آسن کی تکنیک:

چڑھتے سورج کے سامنے تن کر اسی انداز میں کھڑے ہوں کہ دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ 10 سے 12 انچ ہو۔ دونوں ہاتھ سر سے بلند ہوں۔ سانس اندر کھینچیں۔ تھوڑی دیر سینے میں روکے رکھیں اور جب سانس اندر کھینچیں تو آنکھیں بند کر لیں۔ جب تک سانس سینے میں روکیں آنکھیں بند رکھیں۔ اب آنکھیں کھولیں اور سانس کو آہستہ آہستہ خارج کریں۔

اب اپنے جسم کو آہستہ آہستہ سامنے کی طرف جھکائیں اور اپنے سر کو نیچے لائیں کہ وہ دونوں بازوؤں کے درمیان میں رہے۔

اپنی انگلیوں سے فرش کو چھونے کی کوشش کریں۔ اگر ہاتھ زمین تک نہ پہنچیں تو

جہاں تک سہولت سے جا سکیں لے جائیں۔

پانچ سے دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ آسن کے دوران سانس آہستہ لیں۔

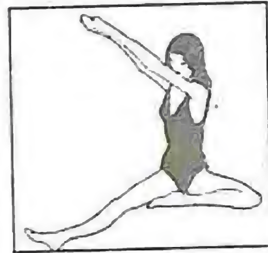


ایک مدھرا آسن:

یہ یوگا آسن بڑا آسان ہے لیکن کثیر الفوائد ہے یہ آسن سادھوسنتوں کا بڑا پسندیدہ آسن ہے۔

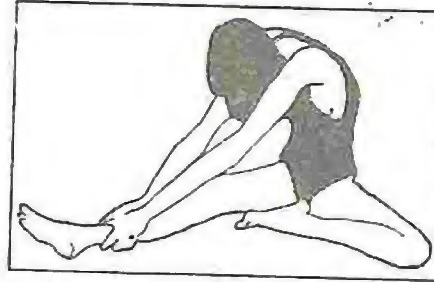
آسن کی تکنیک:

فرش پر بیٹھ جائیں۔ دائیں ٹانگ کو باہر پھیلائیں۔ بائیں ٹانگ کو سمیٹ کر گھٹنے میں جھکا ؤ لائیں بائیں پاؤں کا تلوا دائیں ران کے ساتھ پیوست کریں اور اب دونوں بازو سامنے باہر کی سمت میں پھیلا دیں۔ (دیکھیں تصویر)



اب آگے کو جھکتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے پاؤں کی پنڈلی کو پکڑ لیں۔

لیکن خیال رہے کہ جو ٹانگ گھٹنا جھکا کر سمیٹی ہوئی ہے وہ جہاں تھی اسی صورت میں وہیں رہے۔ ذرا ہلنے نہ پائے۔ اب آہستہ آہستہ جھکتے جائیں لیکن پچھلا حصہ زمین سے مضبوطی سے لگا رہے۔ وہ ذرا بھی اوپر نہ اُٹھے۔



اب آہستہ آہستہ گردن جھکا کر آگے لاتے ہوئے ماتھے کو دونوں ہاتھوں کے درمیان پنڈلی سے لگائیں۔ اگر ایسا نہ کر سکیں تو جھکی ہوئی گردن جتنی بھی آگے لا سکیں لائیں۔

اب آہستہ آہستہ سر اور گردن کو اوپر اٹھاتے ہوئے پیچھے ہٹتے ہوئے اپنی اصلی پوزیشن میں آ جائیں اور پھر لمحہ توقف کے بعد یہی عمل دوسری ٹانگ سے کریں۔ اس کے بڑے فوائد ہیں۔



منہ اور زبان کی بیماریاں

سیلان اللعاب۔ رال بہنا:

ٹایالزم (Ptyalism)

یہ بیماری بچوں میں عموماً رطوبت کی زیادتی سے ہوتی ہے۔ مگر بعض اوقات بڑے آدمیوں میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

اسباب:

معدہ اور آنتوں میں خراب رطوبت کا جمع ہو جانا یا پیٹ میں کیچوے پیدا ہو جانا یا ہضم کا خراب ہو جانا یا معدہ میں حرارت کا بڑھ جانا۔ قلاع الفم یا آکلۃ الفم کی شکایت میں بھی منہ سے رال بکثرت بہتی ہے۔ کبھی معدنی یا نباتاتی دواؤں کے کثرت استعمال سے اور پارہ کے مرکبات کے استعمال سے یہ بھی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

معدہ میں رطوبات فاسدہ کے جمع ہو جانے کے سبب سے ہو تو کھانا کھانے کے بعد رال زیادہ بہے گی۔ ہضم کی خرابی کی وجہ سے ہو تو مریض کو کھٹی کھٹی ڈکاریں بھی آئیں گی شکم میں ریاح کا غلبہ ہوگا اور گڑ گڑاہٹ معلوم ہوگی اور شکم میں بعض دفعہ میٹھا میٹھا درد بھی ہو جاتا ہے۔ اگر کیچوے یا کدو دانے پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو رات کو سوتے وقت منہ سے زیادہ رطوبت نکلے گی۔ حرارت معدہ کی وجہ سے ہو تو خالی پیٹ اور بھوک کے وقت رطوبت بہے گی اور پیاس زیادہ لگے گی۔ قلاع او، آکلۃ الفم کی وجہ سے ہو تو منہ میں دانے یا زخم اور

سوزش ہوگی۔ کسی گرم اور تیز دوا یا پارہ کے مرکبات کے استعمال سے ہو تو بھی منہ اور زبان اور مسوڑھوں میں تکلیف ہوگی۔

منہ سے بدبو آنا:

اُرل سپسس (Oral Sepsis)

منہ کی بدبو بھی ایک ایسی بیماری ہے۔ جس سے ہر شخص متنفر ہوتا ہے اور خود وہ شخص بھی جس کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ نہایت تنگ اور زندگی سے بیزار ہوتا ہے۔ جو لوگ صبح کو مسواک کرنے کا خیال نہیں کرتے یا کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح منہ صاف نہیں کرتے یا جن کا معدہ خراب ہوتا ہے۔ اکثر اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

بعض دفعہ معدہ کی خرابی اور اس کی حرارت کی زیادتی کی وجہ سے معدہ سے بخارات اُٹھ کر منہ کی طرف آتے ہیں اور بدبو پیدا کرتے ہیں۔ بعض دفعہ معدہ میں بلغم کثرت سے جمع ہو کر متعفن ہو جاتا ہے۔ جس کے بخارات منہ کی طرف چڑھتے ہیں اور منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ کبھی دانتوں کی عدم صفائی پان اور تمباکو کے کثرت استعمال سے مسوڑھے خراب ہو کر ان میں پیپ پڑ جاتی ہے اور گندہ دہنی کا باعث ہوتی ہے۔

علامات:

حرارت معدہ کی وجہ سے ہو تو خلو معدہ کی حالت میں بدبو زیادہ آئے گی۔ ٹھنڈی چیزوں کے کھانے کے بعد تخفیف معلوم ہوگی۔ بعض اوقات جی متلائے گا اور صبح کو نہار منہ میں بدبو زیادہ آئے گی۔ اگر معدہ میں بلغم کی زیادتی کی وجہ سے ہو تو متلی زیادہ ہوگی۔ ٹھنڈی چیزوں سے نقصان ہوگا۔ پیٹ میں نفخ و قراقر کی آواز ہوگی۔ معدہ میں ثقالت اور بوجھ معلوم ہوگا۔ مسوڑھوں میں پیپ کی وجہ سے ہو تو مسوڑ ادبانے سے پیپ ظاہر ہوگی۔

ذائقہ معلوم نہ کر سکنا:

اگوسیا (Ageusia)

اس بیماری میں زبان کی حس جاتی رہتی ہے اور مریض کو کسی چیز کا مزہ اور ذائقہ معلوم نہیں ہوتا۔ ڈاکٹری میں یہ بجائے خود مرض نہیں شمار ہوتا۔ بلکہ بعض امراض میں سے کسی مرض کی علامت شمار کرتے ہیں۔

اسباب:

کسی تیز مخدر اور سن کر دینے والی چیز کا کثرت سے استعمال کرنا۔ افیون۔ کوکین وغیرہ کے کثرت سے استعمال کرنے سے اور بعض دفعہ نزلہ کی وجہ سے کبھی معدہ اور ہضم کی خرابی سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ کسی مخدر دوا مثل عاقرقرحا، دارچینی، قرنفل، یا لزمار بوٹی وغیرہ کے زبان پر ملنے سے بھی تھوڑی دیر کے لیے یہ حالت پیدا ہو کر خود بخود رفع ہو جاتی ہے۔

علامات:

نزلہ کی وجہ سے ہو تو نزلہ موجود ہوگا یا پہلے ہو چکا ہوگا۔ اسی طرح معدہ کی خرابی سے ہو تو بھوک کا نہ لگنا، قبض ہونا اور کھٹی ڈکاروں کا آنا اور پیٹ میں میٹھا میٹھا درد ہونا اس کی علامت ہے۔ منہ سے رطوبت بار بار نکلے گی۔ انگڑائیاں آئیں گی۔ مخدرات کے استعمال سے ہو تو پہلے مخدر اور سن کرنے والی چیزوں کی کثرت استعمال اس کی شاہد ہوگی۔

لکنت زبان ہکلا کر بولنا:

ہکلا پن۔ اسٹیرنگ (Stuteering)

اس بیماری میں مریض اٹک اٹک کر بولتا ہے اور کلام کو صحت کے ساتھ اور پورا جلدی سے ادا نہیں کر سکتا۔

اسباب:

بعض لوگوں کو تو یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے جو لاعلاج ہے۔ لیکن کبھی فالج یا تشنج یا سرسام کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ رطوبت بلغمی سرد اور تر چیزوں کے کثرتِ استعمال سے پیدا ہو کر زبان کے پٹھوں میں نفوذ کر جاتے ہیں جس سے زبان کے

حاجت کے وقت کوتھنا اور زور لگانا پڑتا ہے۔ پیٹ میں شدید درد اور مروڑ ہوتی ہے۔ پاخانہ کم مقدار میں خون اور آنوں ملا ہوا خارج ہوتا۔ کبھی کوتھنے سے کانچ بھی نکل آتی ہے۔ جب مرض شدید ہو جائے تو دن رات میں دس بیس بلکہ تیس چالیس بار اور کبھی اس سے بھی زیادہ دفعہ پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے۔ بخار بھی تیز ہو جاتا ہے۔ پیاس بہت لگتی ہے۔ جی متلاتا ہے اور کبھی قے بھی ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں درد اور نفخ ہوتا ہے۔ پیشاب بھی سوزش اور تکلیف سے آتا ہے۔ اگر صفرا کی زیادتی سے ہو تو پاخانہ کے بعد مقعد میں سوزش اور جلن معلوم ہوتی ہے۔ سدہ کی وجہ سے ہو تو بعض دفعہ پاخانہ میں خشک اجزاء یعنی سدے خارج ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ پاخانے کی راہ بہت سا خون خارج ہوتا ہے اور مریض نہایت کمزور ہو جاتا ہے۔

اپھارہ:

فلاٹولینس (Flatulence)

اس مرض میں غذا غیر منہضم متعفن ہو کر ریاح پیدا ہوتے ہیں۔ جن سے پیٹ اپھر جاتا ہے۔

اسباب:

ثقیل بادی اور غلیظ غذاؤں کے کھانے سے یا باسی کھانا کھانے سے یا سبز ترکاریاں اور مٹھائیاں اور میوہ جات کے کثرت سے کھانے کے باعث یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ آرام طلبی سے اور کھانا کھانے کے بعد فوراً سو جانے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

کھانا کھانے کے چند گھنٹہ بعد پیٹ اپھر جاتا ہے اور جب تک ڈکار وغیرہ آ کر ہوا خارج نہ ہو جائے طبیعت ہلکی نہیں ہوتی۔ کبھی زیادتی نفخ سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور دل دھڑکنے لگتا ہے اور پیٹ میں قراقر کی آواز معلوم ہوتی ہے۔

سنگرہنی:

کرانک ڈائریا۔ سپرو Chronic Diarrhoea Sprue

یہ ایک قسم اسہال کی ہے جس میں انتڑیاں اور معدہ کی قوت ماسکہ ضعیف ہو جاتی ہے اور انتڑیوں کی اندرونی سطح پر بعض بعض جگہ زخم یا دانے بھی ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

گرم ممالک خصوصاً ہندوستان میں یہ مرض زیادہ ہوتا ہے اور مردوں کی نسبت عورتوں اور بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

علامات:

ذرا سے کھانے پینے سے فوراً پاخانے کی حاجت ہو کر پتلا سا دست آ جاتا ہے شیر خوار بچوں میں بھی دانت نکالنے کے وقت اکثر اس قسم کے دست آ جاتے ہیں۔

یوگا علاج:



مذکورہ بالا یوگا آسن منہ، زبان، دانتوں، مسوڑھوں اور معدے کے امراض کے لیے یوگیوں کے انتخاب کیے ہوئے ہیں۔ ان امراض سے محفوظ رہنے یا ان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن استعمال کریں۔

(یوگا آسن) سوریہ نمسکار آسن۔ پرم آسن۔ کنول آسن۔

سوریہ نمسکار آسن:

تکنیک: چڑھتے سورج کے سامنے تن کر اس انداز سے کھڑے ہوں کہ دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ 10 سے 12 انچ ہو۔ دونوں ہاتھ سر سے بلند ہوں۔

اب اپنے جسم کو آہستہ آہستہ سامنے کی طرف جھکائیں

ہوں گی اور مقام ورم پر سرخی ہوگی۔ اگر ورم بارد بلغمی یا سوداوی ہوگا تو ورم کا مقام مائل بسفیدی یا گدلا ہوگا اور درد کم ہوگا۔ اگر خون کا جاری رہنا فساد خون کے سبب سے ہو تو دیگر علامات زیادتی اور فساد خون کی پائی جائیں گی۔ اگر محض رگوں کی کمزوری کی وجہ سے ہو تو رگیں خون سے پُر اور نیلی ہوں گی۔ اگر کسی پارہ کے مرکب یا کسی تیز دوا کے استعمال سے ہو تو ایسی دوا کا پہلے استعمال کرنا اس کا مشاہد ہوگا کسی دانت وغیرہ کے ہلنے یا خرابی سے ہو تو اس کی تکلیف موجود ہوگی۔

معدہ کی بیماریاں:

دردِ معدہ۔ (گیسٹریلجیا)

معدہ کا درد ایسی تکلیف دہ بیماری ہے کہ اس کے علاج میں تساہل کرنا بہت سی تکالیف کا سبب ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ اگر عرصہ تک رہتا ہے تو معدہ میں ورم پیدا کر دیتا ہے بعض دفعہ غشی اور قولنج کی نوبت پہنچتی ہے۔

اسباب:

کبھی ثقیل اور بادی غذاؤں کے کھانے سے ہاضمہ خراب ہو کر ریاح پیدا ہو جاتے ہیں اور درد پیدا کرتے ہیں۔ بعض دفعہ کھانا زیادہ کھانے سے معدہ میں غذا فاسد ہو جاتی ہے۔ تخمیر پیدا کرتی ہے جو درد کا باعث ہوتی ہے اور نفخ یعنی اپھارہ بھی پیدا کرتی ہے۔

بدہضمی:

ڈسپپسیا (Dyspepsia)

جب معدہ کسی وجہ سے کمزور ہو کر معمولی غذا کو دیر میں ہضم کرتا ہے تو اس کو ضعف ہضم کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔

اسباب:

بھرے پیٹ یا کھانا کھانے پر کھانے سے یا بے وقت اور زیادہ کھا لینے سے یا غذا

کو اچھی طرح سے نہ چبانے اور جلد جلد کھانے یا باسی اور ردی غذاؤں کے کھانے سے کبھی گرم اور چرب و چکنی چیزوں اور مصالحہ دار اغذیہ کے کثرت استعمال سے بھی معدہ میں گرمی اور خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ حرارت کی زیادتی سے صفرا کثرت سے پیدا ہو کر یہ شکایت پیدا کرتا ہے۔ کبھی برف کے زیادہ پینے اور کھانا کھانے کے بعد یا درمیان میں پانی کے کثرت سے پینے یا ٹھنڈی چیزوں چاول وغیرہ کے کھانے اور کچی اور ثقیل غذاؤں کے استعمال سے معدہ میں رطوبت بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے معدہ کی قوت ضعیف ہو کر یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

اس مرض کی علامت مختلف حالتوں میں بہت مختلف ہوتی ہے۔ لیکن عموماً کھانا کھانے کے 3 گھنٹے بعد معدے میں تناوٹ اور گرانی اور بے چینی معلوم ہوتی ہے۔ کبھی جی متلاتا ہے اور کبھی قے ہو جاتی ہے۔ کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی سفید رنگ کے دست آتے ہیں۔ جن میں غذا الجنسہ خارج ہوتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہے۔ منہ میں بار بار کھٹا پانی بھر آتا ہے اور منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست اور کسلمند ہو جاتی ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے اور دل دھڑکنے لگتا ہے۔ فم معدہ پر دھیما دھیما درد ہوتا ہے پیشاب سفید رنگ کا آتا ہے اور اس میں سفیدی تہہ نشین ہونے لگتی ہے" جو غذائے غیر منہضم ہوتی ہے" بعض دفعہ کلیجہ جلتا ہے اور ترش و کھاری ڈکاریں آتی ہیں۔

تلی کا بڑھ جانا:

انلارجمنٹ آف دی اسپلین (Inlargment of The Spleen)

یہ مرض جس شخص کو لاحق ہو جاتا ہے تمام کاموں سے یعنی کھانے پینے، چلنے پھرنے اٹھنے بیٹھنے سے معطل و بیکار کر دیتا ہے اور مریض کی زندگی بیکار ہو جاتی ہے۔

اسباب:

عموماً تو یہ مرض موسمی بخاروں کے بعد یا بخار کی حالت میں پانی زیادہ پینے سے ہوا

کرتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ بلغمی اور سوداوی رطوبات تلی میں جمع ہو کر اس مرض کے پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہیں۔ کبھی تلی کی ساخت میں کوئی خرابی پیدا ہو جانے اور ورید باب الکبد میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

صحت کی حالت میں تلی بائیں طرف کی پسلیوں کے نیچے ہاتھ لگانے سے محسوس نہیں ہوا کرتی مگر مرض کی حالت میں وہ بڑھ کر کبھی تمام پیٹ روک لیتی ہے۔ وزن میں بھی بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کو ٹٹولنے سے بخوبی معلوم ہو سکتی ہے۔ مریض کا پیٹ کسی قدر بڑھ جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور جسم کا رنگ پھیکا سفید مائل بہ سیاہی ہو جاتا ہے۔ آنکھوں میں گدلاہٹ اور تیرگی نمایاں ہو جاتی ہے۔ پیشاب، پاخانہ سفید آتا ہے اور پاخانہ میں کسی قدر سیاہی ہوتی ہے۔ مریض لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ چلنے پھرنے سے سانس چڑھ جاتا ہے اور تمام جسم سوکھ جاتا ہے اور تلی کے مقام پر خفیف درد معلوم ہوتا ہے۔ ورم کی حالت میں بخار بھی ہوتا ہے۔ بخار کبھی شدت کے ساتھ اور کبھی خفیف اور لازم ہوتا ہے۔ تلی پر ٹھوکنے سے اور انگلی مارنے سے ٹھوس آواز نکلتی ہے۔ دبانے سے درد زیادہ ہوتا ہے۔

قبض:

کانسٹی پیشن (Constipation)

بعض اوقات معمولی طور پر پاخانہ کم آیا کرتا ہے۔ جس کی دو صورتیں ہیں۔ ایک یہ اجابت معمولی اوقات سے دیر میں آئے۔ دوسرے یہ کہ اوقات میں تو تبدیلی نہ ہو۔ مگر مقدار میں کمی آ جائے اس کو بھی قبض ہی کہتے ہیں۔

اسباب:

کبھی بلغم کی کثرت یا دیگر وجوہات سے انتڑیوں کی قوت دافعہ ضعیف ہو جاتی ہے۔ کبھی ثقیل دیر ہضم غذاؤں کے کثرت استعمال سے سدے بن جاتے ہیں۔ یا حسب معمول صفرا کے انتڑیوں پر گرنے سے اور اخراج فضلہ کے لیے متنبہ نہ ہونے سے بعض دفعہ

دماغی کاموں میں زیادہ مشغول رہنے سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور انتڑیوں کی قوت دافعہ ضعیف ہو کر قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کاہل وجودی سے اور کام کاج نہ کرنے اور سست پڑا رہنے سے اور عام جسمانی کمزوری اور مرض بواسیر میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

رفع حاجت کے وقت زیادہ دیر لگتی ہے۔ خشک سیاہی مائل اور متعفن براز مشکل سے خارج ہوتا ہے۔ کبھی رفع حاجت کے وقت سختی براز اور سدوں کی وجہ سے خون یا بلغم بھی آ جاتا ہے۔ براز کے دیر تک آنتوں میں رہنے سے شکم میں متعفن ریاح پیدا ہو کر نفخ ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست اور حواس کند ہو جاتے ہیں۔ دردسر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ جسم کی رنگت زردی مائل ہو جاتی ہے۔ انگڑائیاں اور جمائیاں کثرت سے آتی ہیں۔ پنڈلیوں میں خفیف درد ہوتا ہے۔

اسہال۔ دستوں کا آنا:

ڈائریا (Diarrhoea)

جب کسی وجہ سے چھوٹی آنتوں کے فعل یا ساخت میں خلل واقع ہو جاتا ہے تو بالتشنج مثل پانی کے دست آنے لگتے ہیں۔ جو کبھی ایک خاص صورت کے اور کبھی مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں اور ان کی تعداد اور مقدار بھی اسباب کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے۔

اسباب:

ثقیل یا باسی یا زیادہ مصالحہ دار غذاؤں یا کثرت سے گوشت اور پکے ہوئے میووں کا کھانا یا انتڑیوں میں ورم یا خراش یا زخم یا سدہ یا کرم پیدا ہو جانے سے یا بار بار مسہلوں کے لینے سے اور کبھی نزلہ زکام کی حالت میں علاج کی بے ترتیبی سے ضعف جگر کی وجہ سے رطوبات معدہ اور آنتوں پر گر کے غذا کو فاسد کر دیتی ہے اور اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی ضعف جگر کی وجہ سے غذا پوری طرح ہضم نہیں ہوتی اور فاسد ہو جاتی ہے اور اس قابل

نہیں رہتی کہ بدن اس سے غذا لے کر فائدہ حاصل کر سکے۔ یہ غذا لوٹ کر آنتوں کی طرف آتی ہے اور دست شروع ہو جاتے ہیں بنا معدہ ضعیف ہو کر رطوبات زیادہ پیدا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے دست آتے ہیں۔ کبھی خود بخود آنتوں میں بلغمی لیسدار رطوبات اکٹھی ہو جاتی ہیں۔ جب غذا معدہ سے آنتوں میں آتی ہے تو پھسل جاتی ہے اور دست آتے ہیں۔ کبھی جگر میں حرارت بڑھ کر صفراوی دست آتے ہیں۔ بعض دفعہ دستوں کی راہ خون خارج ہونے لگتا ہے اور بواسیر کی وجہ ہو تو عموماً خون پاخانہ کے ساتھ یا تنہا خارج ہوا کرتا ہے۔ کبھی چھوٹے بچوں میں دانت نکالنے کی وجہ سے دست آتے ہیں۔

علامات:

جب غذا کے فاسد ہونے اور غذا کی کثرت استعمال سے دست آئیں تو ایسی حالت میں پیٹ میں قراقر، مروڑ، درد اور نفخ ہوتا ہے۔ تو زبان میلی ہوتی ہے۔ جی متلاتا ہے۔ ترش ڈکاریں آتی ہیں۔ کبھی سردی لگتی ہے۔ بار بار پتلے پتلے زردی مائل جھاگ دار یا مٹیالے رنگ کے دست آتے ہیں۔ نزلہ زکام کی وجہ سے ہوں تو نزلہ زکام کی علامت کی موجودگی زیادہ سونے خصوصاً دن میں سونے کے بعد زیادہ دست آئیں گے۔ پانچ چار دست آنے کے بعد کچھ دیر تک بند رہیں گے۔ دستوں میں کسی قدر جھاگ برآمد ہوں گے۔ جب رطوبات بلغمیہ کی زیادتی سے اور معدہ کے ضعف کی وجہ سے ہوں تو ایسی حالت میں دست دن کو زیادہ اور رات کو کم آئیں گے۔ دستوں کا قوام زیادہ یکساں نہ ہوگا۔ بلکہ کچھ غلیظ اور کچھ رقیق حصہ ملا ہوا خارج ہوگا۔ غذا غیر منہضم خارج ہوگی کھٹی ڈکاریں آئیں گی۔ جب ضعف جگر کی وجہ سے ہوں تو ضعف جگر کی علامات جو پہلے تحریر ہو چکیں پائی جائیں گی۔ معدہ کی حالت درست ہوگی۔ دستوں کا قوام یکساں ہوگا۔ دست پتلے زرد رنگ کے گوشت کے دھوون جیسے آئیں گے اور رات کو زیادہ دست آئیں گے۔ جب غذا جگر میں پہنچے گی تو کچھ دیر تک متواتر دست آئیں گے اور پھر کچھ دیر کے لیے رک جائیں گے۔ پیشاب کم آئے گا۔ جب آنتوں میں بلغمی رطوبت یعنی آؤں خارج ہوگی۔ آنتوں میں درد

اور مروڑ کی شکایت ہوگی۔ دست کھانا کھانے کے تقریباً ڈیڑھ یا دو گھنٹے بعد شروع۔ دن کو بہ نسبت رات کے زیادہ آئیں۔ پیشاب کی حالت درست ہوگی حرارت جگر کی وجہ سے جب صفراوی دست آتے ہیں تو اس میں سوزش اور جلن ہوتی ہے۔ جگر کے مقام پر ہاتھ رکھنے سے گرم معلوم ہوتا ہے۔ مریض کو پیاس کی شدت ہوتی ہے اور کرب و بے چینی زیادہ ہوتی ہے۔ مریض نہایت کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔ اگر بواسیر کی وجہ سے خون کے دست آئیں تو بواسیر کے مسوں کا موجود ہونا اور دیگر علامات بواسیر پائی جائیں۔

پیچش:

ڈیسنٹری (Dysentery)

یہ ایک شدید اور تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں بڑی آنتوں میں سے رودۂ قولون اور آخری آنت یعنی رودۂ مستقیم میں کسی تیز مادہ کے اجتماع یا انصباب سے اندرونی سطح پر ورم آ جاتا ہے یا زخم ہو جاتے ہیں۔ جب ان آنتوں میں کوئی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ تو طبیعت اس کو نہایت سختی اور شدت کے ساتھ دفع کرنے کی کوشش کرتی ہے۔

اسباب:

باسی اور نمکین غذاؤں اور گوشت اور سڑی بسی مچھلی یا زیادہ انڈے کھانے سے یا کچا دودھ پینے سے یا سخت قبض کی شکایت ہونے سے یا بار بار تیز مسہل لینے سے یا خالص صفرا یا صفرا اور بلغم مالح کے مل کر انتڑیوں پر گرنے سے یا کسی غلیظ لیسدار یا خشک سدہ ان آنتوں میں پڑ جانے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ مرض بچوں کو بہ نسبت جوانوں کے اور مردوں کی بہ نسبت عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے اور گرم ممالک میں زیادہ ہوتا ہے۔ موسم برسات میں کبھی وباء کے طور پر بھی پھیلتا ہے۔

علامات:

پہلے مروڑ کے ساتھ پتلے پتلے آؤں ملے ہوئے دست آتے ہیں۔ بھوک کم ہو جاتی ہے اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بار بار پاخانہ کی حاجت ہو جاتی ہے۔ رفع

حاجت کے وقت کو نتھنا اور زور لگانا پڑتا ہے۔ پیٹ میں شدید درد اور مروڑ ہوتی ہے۔ پاخانہ کم مقدار میں خون اور آنوں ملا ہوا خارج ہوتا۔ کبھی کو نتھنے سے کانچ بھی نکل آتی ہے۔ جب مرض شدید ہو جائے تو دن رات میں دس بیس بلکہ تیس چالیس بار اور کبھی اس سے بھی زیادہ دفعہ پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے۔ بخار بھی تیز ہو جاتا ہے۔ پیاس بہت لگتی ہے۔ جی متلاتا ہے اور کبھی قے بھی ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں درد اور نفخ ہوتا ہے۔ پیشاب بھی سوزش اور تکلیف سے آتا ہے۔ اگر صفرا کی زیادتی سے ہو تو پاخانہ کے بعد مقعد میں سوزش اور جلن معلوم ہوتی ہے۔ سدہ کی وجہ سے ہو تو بعض دفعہ پاخانہ میں خشک اجزاء یعنی سدے خارج ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ پاخانے کی راہ بہت سا خون خارج ہوتا ہے اور مریض نہایت کمزور ہو جاتا ہے۔

اپھارہ:

فلاٹولینس (Flatulence)

اس مرض میں غذا غیر منہضم متعفن ہو کر ریاح پیدا ہوتے ہیں۔ جن سے پیٹ اپھر جاتا ہے۔

اسباب:

ثقیل بادی اور غلیظ غذاؤں کے کھانے سے یا باسی کھانا کھانے سے یا سبز ترکاریاں اور مٹھایاں اور میوہ جات کے کثرت سے کھانے کے باعث یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ آرام طلبی سے اور کھانا کھانے کے بعد فوراً سو جانے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

کھانا کھانے کے چند گھنٹہ بعد پیٹ اپھر جاتا ہے اور جب تک ڈکار وغیرہ آ کر ہوا خارج نہ ہو جائے طبیعت ہلکی نہیں ہوتی۔ کبھی زیادتی نفخ سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اور دل دھڑکنے لگتا ہے اور پیٹ میں قراقر کی آواز معلوم ہوتی ہے۔

سنگرہنی:

کرانک ڈائریا۔ سپرو Chronic Diarrhoea Sprue

یہ ایک قسم اسہال کی ہے جس میں انتڑیاں اور معدہ کی قوت ماسکہ ضعیف ہو جاتی ہے اور انتڑیوں کی اندرونی سطح پر بعض بعض جگہ زخم یا دانے بھی ہو جاتے ہیں۔

اسباب:

گرم ممالک خصوصاً ہندوستان میں یہ مرض زیادہ ہوتا ہے اور مردوں کی نسبت عورتوں اور بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

علامات:

ذرا سے کھانے پینے سے فوراً پاخانے کی حاجت ہو کر پتلا سا دست آ جاتا ہے شیر خوار بچوں میں بھی دانت نکالنے کے وقت اکثر اس قسم کے دست آ جاتے ہیں۔

یوگا علاج:



مذکورہ بالا یوگا آسن منہ، زبان، دانتوں، مسوڑھوں اور معدے کے امراض کے لیے یوگیوں کے انتخاب کیے ہوئے ہیں۔ ان امراض سے محفوظ رہنے یا ان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن استعمال کریں۔

(یوگا آسن) سوریہ نمسکار آسن۔ پرم آسن۔ کنول آسن۔

سوریہ نمسکار آسن:

تکنیک: چڑھتے سورج کے سامنے تن کر اس انداز سے کھڑے ہوں کہ دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ 10 سے 12 انچ ہو۔ دونوں ہاتھ سر سے بلند ہوں۔

اب اپنے جسم کو آہستہ آہستہ سامنے کی طرف جھکائیں



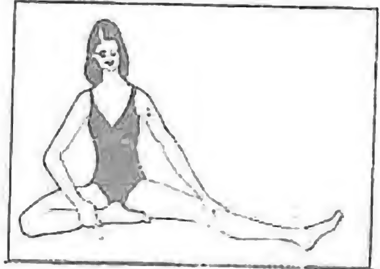
اپنے سر کو نیچے لائیں کہ دونوں بازوؤں کے درمیان میں رہے۔ اپنی انگلیوں سے فرش کو چھونے کی کوشش کریں۔ اگر ہاتھ زمین تک نہ پہنچیں تو جہاں تک سہولت سے جا سکیں لے جائیں۔ پانچ دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ آسن کے دوران سانس آہستہ لیں۔

آسن کے اختتام پر آہستہ آہستہ کمر کا جھکاؤ ختم کرتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ تھوڑی دیر دم لیں۔

پھر دوبارہ یہی مشق دہرائیں۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ جھکتے ہوئے انگلیوں سے فرش کو چھوئیں۔ آہستہ آہستہ اوپر اٹھتے ہوئے پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

پرم آسن:

یوگا سادھی میں یہ سب سے زیادہ مستعمل انداز نشست ہے۔ کہتے ہیں شیو جی مہاراج کا مخصوص سادھی آسن یہی ہے۔



کنول آسن:

ابھیاس: ہری ہری گھاس پر، پاک صاف مٹی، پتھر، چٹان، چٹائی یا فرش پر بیٹھ کر ٹانگیں سیدھی پھیلائیں۔ ان میں تناؤ اور کھچاؤ ذرا نہ ہو کر کمر سیدھی رہے۔

اب ٹانگوں کو انگریزی حرف ''V'' کی شکل میں پھیلائیں۔ پھر بائیں ٹانگ کو

جھکاتے ہوئے بائیں پاؤں کو دوسری ٹانگ کی طرف پھیلائیں اور دونوں ہاتھوں کی مدد سے پاؤں کے تلوے کو دائیں ران کے اندرونی جانب جس قدر ممکن ہو بلندی پر رکھیں اور ممکن حد تک سہولت کے ساتھ گھٹنے کو فرش کی طرف جھکائیں۔



یہی عمل دہرا کر دایاں پاؤں بھی جسم تک پہنچائیں اور اپنے ہاتھ کی مدد سے اٹھا کر بائیں پنڈلی یا ران پر رکھ دیں اور گھٹنے آہستہ آہستہ فرش کی طرف جھکا دیں۔ کمر سیدھی ہوگی سینہ ابھرا ہوگا۔ کندھے عقب میں جھکے ہوں گے اور کلائیاں گھٹنوں پر ہوں گی۔

دونوں ہاتھوں سے انگوٹھے اور انگشت شہادت آپس میں ملی ہوں گی اور باقی آرام دہ حالت میں ہوں گی۔



یہ بھی کنول آسن کا انداز نشست ہے۔ تصویر میں دیئے گئے انداز نشست کے مطابق تلوے سے تلوا اور ایڑی سے ایڑی جوڑ کر بیٹھیں۔

کہنیاں گھٹنوں کا سہارا لیے ہوئے ہوں۔ ہتھیلیاں نمسکار کے انداز میں ملی ہوں۔ ٹانگ پر ٹانگ جما کر بیٹھیں۔ ہاتھ نیچے جھکے ہوئے ہوں اور ہاتھوں سے پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔

بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا اور دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا۔

اس آسن میں دھڑ کو چکر میں گھمائیں۔ لیکن جسم کو جھکنے یا ڈھیلا نہ ہونے دیں۔

اس آسن میں یکسوئی کا ہونا بڑا ضروری ہے۔ ارتکاز توجہ پر کافی انحصار ہے۔

کنول آسن کے مزید تین انداز

پہلا انداز:

کنول آسن کے انداز کا طریقہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ فرق بس اتنا ہے کہ بازو پہلوؤں کے بجائے سامنے ہوں گے اور یوں ہوں گے جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔



دوسرا انداز:

چٹائی، فرش یا ہری ہری گھاس پر بیٹھیں ٹانگوں کو گھٹنوں سے دہرا کر کے پیروں کے تلووں کو ایک دوسرے سے ملا دیں۔



کمر کو سیدھا رکھیں۔ دونوں ہاتھوں سے پاؤں پکڑ لیں۔ ایڑیاں جس قدر ممکن ہوں جسم کے قریب ترلائیں اور گھٹنوں کو ممکن حد تک نیچے کی طرف جھکائیں۔

تیسرا انداز:

یہ آسن کی مکمل شکل ہے۔ اس حالت میں پانچ سیکنڈ تک رہیں۔ پھر پاؤں کے پنجوں کو جوڑ کر گھٹنے اوپر لا کر آرام کی حالت میں آجائیں۔

یہ مشق چند بار مزید کریں اور آسن کے مکمل حالت میں رہنے کے وقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں۔



اثرات:

یہ دیوی دیوتاؤں کا من پسند آسن ہے۔

دیئے گئے امراض کے علاوہ مستورات کے جملہ امراض کے لیے بھی مفید ہے۔

پراگندہ خیالی سے بچاتا ہے۔

ڈراؤنے سپنوں (کابوسی خوابوں) کے لیے دافع ہے۔

ہیماپ ٹائیسس (Haemoptysis):

اسباب:

منہ سے جو خون نکلتا ہے تو بعض دفعہ منہ کے اجزاء مثلاً مسوڑھوں وغیرہ سے یا اجزائے حلق مثلاً لہات "کوا" یا تالو سے یا سر سے حلق کی جانب اترتا ہے یا حجرہ یا قصبۃ الریہ سینہ اور پھیپھڑے سے یا مری معدہ اور جگر میں سے کسی عضو سے یا دل سے آتا ہے۔ لیکن اکثر پھیپھڑوں کے بعض امراض مثلاً ذات الریہ اور شدید کھانسی اور خصوصاً دق کے مریض خون تھوکا کرتے ہیں اور کبھی نزلہ کی وجہ سے بھی خون منہ سے آتا ہے۔

علامات:

جو خون منہ کے اجزاء یعنی مسوڑھوں اور دانتوں کی جڑوں سے آتا ہے۔ وہ تھوک کے ساتھ نکلتا ہے اور جو اجزاء حلق یعنی کوا یا تالو یا کسی حلق کے غدود متورم سے آتا ہے وہ کھنکار کے ساتھ آتا ہے۔ وہ کبھی کھنکار کے ساتھ آتا ہے مگر اس کے ساتھ نکسیر کی علامات، گلے میں خراش اور خشک کھانسی ہوتی ہے اور دم لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور اس کے بعد سر میں ہلکا پن معلوم ہوتا ہے اور جو خون حجرہ یا قصبۃ الریہ سے آتا ہے۔ وہ بھی کھنکار کے ساتھ آتا ہے۔ مگر مقدار میں کم ہوتا ہے اور دورہ کے ساتھ آتا ہے اور جو سینہ سے آتا ہے۔ وہ بہت زیادہ کھانسنے سے آتا ہے۔ تھوڑے درد کے ساتھ اور سیاہ رنگ کا جما ہوا ہوتا ہے۔ سینہ میں تناوٹ اور گرانی محسوس ہوتی ہے اور بعض دفعہ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور جو خاص پھیپھڑے سے آتا ہے۔ وہ پتلا، سرخ، کفدار اور کھانسی کے ساتھ نکلتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ درد نہیں ہوتا۔ اگر پھیپھڑے کی کوئی رگ پھٹ جانے سے یکبارگی بہت سا خون خارج ہو جائے یا دل سے خون آئے تو بعض دفعہ غشی اور کبھی ہلاکت بھی واقع ہوتی ہے اور جو خون مری معدہ یا جگر سے آتا ہے وہ قے کے ذریعہ نکلتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور اس میں کسی قدر غذا ملی ہوئی ہوتی ہے اور مقام معدہ پر جلن اور گرمی محسوس ہوتی ہے۔



دل کی بیماریاں

دل کی دھڑکن (Palpitation):

بعض دفعہ دل کو کسی تکلیف کے پہنچنے سے اس میں مضطربانہ حرکات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کو خفقان کہتے ہیں۔ لیکن کبھی قلب کی جھلی کو بھی کوئی تکلیف یا صدمہ پہنچتا ہے تو دل کی دھڑکن شروع ہو جاتی ہے۔

اسباب:

کبھی ہضم کی خرابی اور تبخیر کی وجہ سے گرم بخارات قلب کی طرف پہنچ کر یہ شکایت پیدا کرتے ہیں اور بعض دفعہ برودت کی وجہ سے اور بلغمی مادہ کے دل کے پردہ میں جمع ہو جانے سے ریاح ہوتی ہیں۔ جس کی وجہ سے قلب پر بوجھ پڑتا ہے اور قلب مضطربانہ حرکت اس کے دفع کرنے کے واسطے کرتا ہے۔ لیکن تمباکو نوشی کی کثرت اور چائے یا شراب کے کثرت سے پینے سے کثرت مجامعت اور حلق سے۔ دماغی اور جسمانی محنت کی کثرت سے یا رنج و غم فکر و تردد کے پے در پے واقع ہونے سے نازک مزاجی اور کمزوری سے بعض دفعہ تیز اور سخت بخاروں کے بعد یا طاعون اور وبائی امراض ہیضہ وغیرہ میں مبتلا ہونے سے اور عورتوں کو اختناق الرحم کی شکایت سے یا مرگی، رعشہ، جنون، مالیخولیا وغیرہ کی شکایات سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

خفیف اتفاقی حادثہ یا تیز چلنے یا سیڑھیوں پر چڑھنے سے یا جوش اور غصہ وغیرہ سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ جب زور زور سے دل دھڑکنے لگتا ہے تو سینے پر دھڑکن محسوس ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دل ڈوبا جاتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا

ہے۔ کبھی مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ نبض میں سرعت اور تواتر پایا جاتا ہے۔ پیشاب کی رنگت سرخ اور پاخانہ خشک ہوتا ہے اور قبض دائمی کی شکایت ہوتی ہے۔ جب ریاح اور بلغم کی وجہ سے ہو تو مریض کو انگڑائیاں اور جمائیاں بہت آتی ہیں۔ پیشاب سفید اور غلیظ ہوتا ہے بھوک کم لگتی ہے اور طبیعت سست رہتی ہے۔

وجع القلب۔ دردِ دل (Angina Pecteris):

کبھی دل کے مقام پر اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ مریض برداشت کی طاقت نہیں رکھ سکتا اور دم بند ہونے کی وجہ سے مریض قریب المرگ ہو جاتا ہے۔

اسباب:

بدہضمی نفخ شکم قبض کا ہونا۔ شراب خوری کی کثرت دفعتہً رنج و غم اور غصہ کا وارد ہونا۔ ورزش کی کثرت اور بعض دل کی بیماریاں۔ جماع کی کثرت وجع المفاصل اور نقرس یا دل پر چربی کا پیدا ہو جانا اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

یہ مرض پہلے دفعتاً شروع ہو جاتا ہے۔ بعدہٗ شدت کے ساتھ دورہ کے طور پر ہوتا ہے۔ پہلے دورہ سے اگر مریض بچ جائے تو کچھ دن بعد یا چند ماہ کے بعد اس کا دوسرا دورہ پہلے دورہ کی نسبت شدید پڑتا ہے اور تیسرا دورہ دوسرے دورہ کی نسبت شدید اور جلدی پڑتا ہے۔ دورہ سے پہلے مریض کو کچھ بے چینی معلوم ہوتی ہے۔ مقام قلب پر گرانی اور بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ پھر دل میں سخت درد معلوم ہوتا ہے۔ تکلیف کی شدت سے مریض نہایت کمزور ہو جاتا ہے۔ پسینہ آ کر جسم تر بتر ہو جاتا ہے۔ کبھی ساتھ ہی قے بھی ہو جاتی ہے۔ سخت دم کشی کی حالت میں مریض کو موت کا اندیشہ ہوتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے اور پیشانی پر پسینہ آ جاتا ہے۔ بدن سرد اور نبض نہایت خفیف اور صغیر ہو جاتی ہے۔ لیکن ہوش و حواس درست رہتے ہیں۔ دورہ کی حالت دو تین منٹ یا بعض دفعہ گھنٹہ دو گھنٹہ تک بھی رہتی ہے۔

پیشاب میں خون آنا

(Hematoruhea)

اس مرض میں پیشاب خون آمیز آتا ہے۔ بعض مقامات میں یہ مرض بھی مقامی ہوا کرتا ہے۔

اسباب:

گرم چیزوں کے کثرت سے استعمال کرنے سے یا گردوں اور مثانہ میں پتھری ہو جانے سے یا چوٹ لگ جانے سے اور کبھی تیز بخاروں کے بعد بھی اور کبھی بواسیر کا خون بند ہو جانے سے یا عورتوں میں حیض رک جانے سے یہ شکایت ہو جاتی ہے اور قرحہ گردہ یا مثانہ اور قرحہ قضیب میں بھی پیشاب خون آمیز آنے لگتا ہے۔

علامات:

کبھی پیشاب کے ساتھ ملا ہوا خون آتا ہے اور کبھی پیشاب سے پہلے یا پیچھے خون آتا ہے اور کبھی بجائے پیشاب کے خالص خون ہی آتا ہے۔ بعض کمزور اشخاص میں اس مرض کے شروع ہونے سے پہلے سردی لگتی ہے۔ مریض کانپتا ہے۔ پھر تھوڑا بہت خون آمیز پیشاب آتا ہے اور چند گھنٹوں کے بعد خود بخود درست پیشاب آنے لگتا ہے۔ جب مثانہ سے خون آتا ہے تو پیشاب میں ملا ہوا آیا کرتا ہے۔ جس کے سبب پیشاب کا رنگ سیاہ ہوا کرتا ہے تو کمر میں گردوں کے مقام پر درد ضرور ہوا کرتا ہے اور پیشاب گوشت کے دھوون جیسا سرخ ملا ہوا ہوتا ہے اور جب غدہ قدامیہ سے خون آتا ہے تو وہ پیشاب سے پہلے آیا کرتا ہے۔ لیکن یہ دانے گردے ہی میں بن کر رہ جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ گردہ ہی میں بڑھ کر پتھری

بن جاتی ہے۔ جب کبھی پتھری گردے میں ہو یا گردے سے ریگ آتی ہو تو کمر میں دھیما دھیما درد ہوتا ہے۔ جس کی ٹیسیں خصیہ، ران اور کبھی حشفہ تک بھی جاتی ہیں۔ بھاگنے دوڑنے یا اونٹ کی سواری کرنے سے درد میں شدت ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے اور پیشاب میں خون ملا ہوا آتا ہے یا پیشاب کے بعد خون آتا ہے۔ بعض دفعہ قبض ہوتا ہے اور مریض کو قے بار بار آتی ہے۔ جب دونوں گردوں میں بڑی بڑی پتھریاں موجود ہوں تو گردے پیشاب کو دفع نہیں کر سکتے اور پیشاب بند ہو کر مریض مر جاتا ہے اور جب پتھری مثانہ میں ہوتی ہے تو مثانہ (پیڑو) کے مقام پر بوجھ معلوم ہوتا ہے اور پیشاب کر چکنے کے بعد ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا ابھی مثانہ میں پیشاب باقی ہے۔ پیشاب اکثر غلیظ آتا ہے۔ چلنے پھرنے یا کوئی زور کا کام کرنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ریگ گردوں سے اکثر سرخ رنگ کی خارج ہوتی ہے اور مثانہ سے سفید اور بھورے رنگ کی۔ شام کو پیشاب کر کے اگر شیشے یا چینی کے کسی صاف برتن میں منہ بند کر کے رکھ دیں۔ تو صبح کو اس میں سرخ یا بھورے رنگ کے یا سفید اجزاء دکھائی دیتے ہیں۔

گردہ اور مثانہ کی پتھری (Renaleal Kely):

گردے یا مثانہ میں ریت یا پتھری کا پیدا ہو جانا نہایت سخت تکلیف دہ اور مہلک و پریشان کن بیماری ہے۔ جس وقت یہ ریت یا پتھری گردے یا جرم مثانہ میں چبھتی ہے یا جالبین کے راستے گردہ سے مثانہ کی طرف جاتی ہے تو مریض درد کے مارے پریشان ہو جاتا ہے۔

اسباب:

مرطوب اور غلیظ غذاؤں کے زیادہ کھانے کی وجہ سے غلیظ رطوبات جن کے اندر ارضیت یا میٹھے اجزا کا غلبہ ہوتا ہے۔ کبھی گردوں میں اور کبھی مثانہ میں ایک عرصہ تک اکٹھا ہو کر پڑے رہتے ہیں۔ حرارت جسم اس میں سے لطیف اجزاء کو اڑا دیتی ہے اور خالص ارضیت باقی رہ جاتی ہے۔ جو ریگ یا پتھری پیدا ہونے کا باعث ہوتی ہے۔

علامات:

ریگ یا کنکریاں یا پتھریاں اکثر گردوں اور مثانہ ہی میں بنا کرتی ہیں اور کبھی جالبین میں بھی کنکریاں پائی جاتی ہیں۔ جو گردوں سے مثانہ کی طرف آتے ہوئے راستہ میں اٹک جاتی ہیں۔ پتھری ابتدا میں چھوٹی مونگ یا چنے کے دانے کے برابر ہوتی ہے۔ اگر گردہ اور مثانہ کی درمیانی راہ "جالبین" سے گزر کر مثانہ میں آ جائے تو اس پر پیشاب کے رطوبات غلیظ تہ بہ تہ جم کر کچھ عرصہ میں ایک بڑی پتھری بنا دیتے ہیں۔ چربی تحلیل ہو کر پیشاب کے ساتھ خارج ہونے لگتی ہے اور اعضاء میں خشکی بڑھ کر مریض کی جانبری مشکل ہو جاتی ہے۔ مثانہ میں درد ہوتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت ہوتی ہے۔ بعض دفعہ شام کے وقت حرارت بھی ہو جاتی ہے اور قوت باہ زائل ہو جاتی ہے۔

مثانہ کا درد (Visicalspasm):

بعض اوقات پیڑو میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض نہایت پریشان ہوتا ہے۔

اسباب:

کبھی ٹھنڈی چیزوں کے کثرت استعمال سے مثانہ میں ریاح پیدا ہو کر درد کا باعث ہوتے ہیں۔ یا مقعد کی کسی بیماری سے یا قبض سے، عورتوں میں رحم کی بیماری سے خصوصاً اختناق الرحم کی وجہ سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علامات:

پیڑو کے مقام پر کھچاوٹ اور درد معلوم ہوتا ہے اور بوجھ یا پتھری کی علامات وغیرہ نہیں ہوتیں۔

گردہ اور مثانہ کی کمزوری (Atomy of The Bladder):

گردے اور مثانہ کی کمزوری سے بھی بہت سے نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔

اسباب:

کبھی مباشرت کی کثرت سے یا گھوڑے اور اونٹ کی سواری زیادہ کرنے سے یا ٹھنڈی چیزوں کے استعمال کی کثرت سے گردے اور مثانہ ضعیف ہو جاتے ہیں۔

علامات:

گردوں کی کمزوری کے ساتھ قوت باہ میں بھی ضعف آجاتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے اور حرکت کرنے سے گردوں کے مقام پر درد ہونے لگتا ہے اور پیشاب سرخ رنگ کا آتا ہے۔ مثانہ کی کمزوری میں پیشاب بار بار آتا ہے اور بعض دفعہ مریض پیشاب روکنے پر قادر نہیں رہتا۔

ذیابیطس:

ذائبیٹز (Diabetes)

آج کل یہ بیماری عام ہے اور سینکڑوں اشخاص اس مہلک مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ پڑھنے لکھنے اور دماغی محنت کرنے والے اشخاص میں اس کی شکایت زیادہ پائی جاتی ہے۔ کیونکہ گردوں کا نظام عصبی اور دماغ کے ساتھ گہرا تعلق ہے اور اسی وجہ سے دماغی کام کرنے والے لوگ اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب:

گرم چیزوں کے زیادہ استعمال کرنے سے محنت مشقت اور دماغی کاموں کی زیادتی اور مباشرت کی کثرت سے گردوں کی حرارت بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پوری طرح ہضم نہیں کر سکتے اور بلا تغیر کے چھوڑ دیتے ہیں۔ جس سے یہ شکایت پیدا ہوتی ہے۔

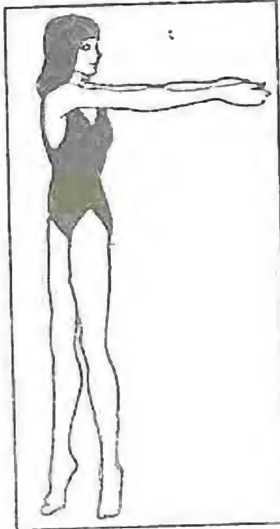
علامات:

یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے ایک یہ کہ جس میں پیشاب پھیکا ہوتا ہے اور پانی کی طرح صاف اور زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور وزن میں بہ نسبت صحت کے ہلکا ہوتا ہے اور اس میں

شکر نہیں ہوتی۔ نہ کسی قسم کی بو یا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ اکثر خارجی سردی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مریض لاغر اور ضعیف ہو جاتا ہے۔ دوسری قسم میں پیشاب کثرت سے آتا ہے اور اس کا رنگ شربتی ہوتا ہے اور اس میں شکر آتی ہے۔ جس کی وجہ سے پیشاب پر مکھیاں اور چیونٹیاں جمع ہوتی ہیں اور پیشاب کی بو اور ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ گردوں کے مقام پر بعض وقت سوزش اور جلن معلوم ہوتی ہے۔ منہ خشک ہوتا ہے۔ پیاس کی شدت ہوتی۔ پیشاب بار بار آتا ہے جس کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے اور بھوک زیادہ ہوتی ہے مگر کھانا کم ہضم ہوتا ہے۔ مریض ضعیف اور دبلا ہوتا جاتا ہے۔ چند روز تک اگر یہ مرض رہ جائے تو گردوں کی تکلیف پیدا کرتا ہے۔

یوگا علاج

مندرجہ ذیل یوگا آسن ہیماپ ٹائیٹس یعنی منہ سے خون آنے، ذیابیطس، اختلاج قلب (دل کی دھڑکن) پیشاب میں خون آنے، مثانہ کی پتھری، گردہ کی پتھری اور مثانہ کی کمزوری کے لیے مفید ہیں۔ ان امراض سے محفوظ رہنے یا ان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن استعمال کریں۔

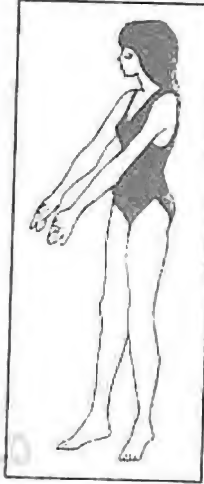


یوگا آسن: چکر آسن۔ پرانا یاما یوگا۔ مستندر آسن۔ ہنس آسن۔

چکر آسن:

یہ جسم کے گھماؤ کا آسن ہے۔ جملہ امراض کو دور کرنے کے علاوہ جسم سمٹریکل بناتا ہے۔

تکنیک: فرش پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں بازو پہلو میں ہوں۔ کمر سیدھی حالت میں ہو۔ دونوں پاؤں کا



درمیانی فاصلہ 10 یا 12 انچ ہو۔

اب آہستہ آہستہ اپنے بازو اٹھاتے ہوئے کندھوں کے متوازی سامنے کو پھیلا دیں اور جس وقت بازو پھیلانے کا عمل کیا جائے اس وقت آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کے پنجے کے بل پر کھڑے ہو جائیں۔ یعنی آہستہ آہستہ ایڑیاں زمین سے اوپر اٹھائیں لیکن پنجے مضبوطی سے زمین پر جمے ہوں۔

اب آہستہ سے اپنے اوپر کے دھڑ کو دائیں طرف بل دیں۔ آپ کا سر اور بازو بھی جسم کی حرکت کے ساتھ حرکت کریں گے۔

جہاں تک اوپر کا دھڑ بآسانی گھوم سکے گھمائیں اور پھر اسی حالت میں دس تک گنتی کریں۔

اب آہستہ آہستہ اپنی پہلی پوزیشن میں واپس آئیں۔ ایڑیاں فرش پر ٹکا دیں اور ہاتھ پہلوؤں میں لے آئیں۔

توقف: اب پھر وہی پوزیشن اختیار کریں۔ اپنے بازو سامنے پھیلا دیں اور آہستہ آہستہ اوپر کے دھڑ کو بائیں طرف حرکت دیں۔

یہ یوگا آسن اختلاج قلب اور کارنری تھرمبوسس میں بہت مفید ہے۔

کارنری تھرمبوسس دل کا وہ عارضہ ہے جس میں خون گانٹھ سی بن کر دل کی کسی شریان میں جم جاتا ہے اور دل میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ یہ دل کا بڑا خطرناک عارضہ ہے۔ بقول ماہرین قلب اس عارضے میں ہلکی پھلکی ورزش کی جا سکتی ہے۔ تاہم اس معاملے میں ڈاکٹر کے ساتھ مشورہ کر لینا چاہیے۔

پرانا یاما یوگا:



تکنیک: فرش پر کنول کے آدھے آسن یا مکمل آسن کی حالت میں بیٹھیں۔ کمر اور سر سیدھا رہے۔ آپ کے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر ہوں۔

جہاں تک ممکن ہو سکے سانس کے اخراج کے بعد ناک کے ذریعے سانس لینا شروع کریں۔

آہستہ آہستہ لیکن گہری سانس لیں تاکہ آپ کا پیٹ پھیلنا شروع ہو جائے۔ اب آپ پسلیوں کے پنجرے اور سینے کو بھی پھیلانے لگیں اور آہستہ آہستہ کندھے اوپر اٹھائیں اور سانس روک لیں۔

دو یا تین سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں پھر آہستہ آہستہ دونوں نتھنوں سے سانس خارج کریں اور ساتھ ہی پیٹ کے عضلات کو سکیڑیں تاکہ پھیپھڑوں سے تمام ہوا نکل سکے۔

اس عمل میں یہ خیال رہے کہ سانس لیتے وقت زیادہ سے زیادہ ہوا جسم میں داخل ہو اور سانس خارج کرتے وقت زیادہ سے زیادہ خارج کرے۔



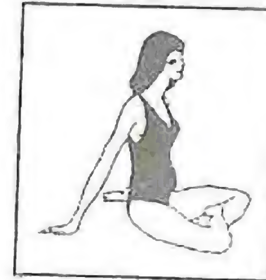
گہرے سانس کا یہ عمل یوگا کی بہترین مشقوں میں سے ہے۔ اس سے نظام ہضم کے اعضاء کی درستگی ہوتی ہے۔ پیچش اور قبض سے نجات ملتی ہے۔

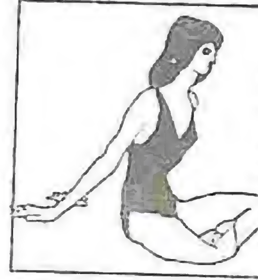
دوران خون اور نظام تنفس بہتر ہے۔ لبلبے اور گردوں کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے شوگر ایسی مہلک بیماری میں اضافہ ہوتا ہے۔

پیٹ کے ذریعے سانس لینے کو گہری سانس بھی کہتے ہیں۔ سانس کا یہ طریقہ صدیوں سے یوگا ماہرین میں مستعمل ہے۔ اس سے سانس کے بار بار اکھڑنے، نزخرے کے ورم اور دردِ سر سے نجات ملتی ہے۔ پیٹ کے جملہ اعضاء کے افعال کی درستگی ہوتی ہے۔

فرش پر بیٹھ کر کنول کے آدھے آسن کی حالت میں بیٹھ جائیں اور سر سیدھا ہو اور ہاتھ عقب میں فرش سے لگے ہوں۔

ناک کے ذریعے ہولے ہولے گہری سانس لینا شروع کریں۔ اپنے پیٹ کو جہاں تک ممکن ہو پھیلائیں۔ اس مشق میں آپ اپنے پیٹ کو غبارہ سمجھیں جسے سانس سے پھیلانا اور خالی کرنا ہوتا ہے۔





ایک نتھنے سے سانس لینے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ دائیں انگوٹھے کو دائیں نتھنے پر اس طرح جمائیں کہ اس سے سانس نہ لیا جا سکے۔ آنکھیں بند رکھیں۔

اب بائیں نتھنے سے گہرا سانس لیں اور جب تک ممکن ہو اپنے سانس کو روکے رکھیں۔



پھر بائیں نتھنے کی بجائے دائیں نتھنے سے خارج کریں۔ دوبارہ یہ مشق کرتے وقت سانس دائیں نتھنے سے کھینچیں اور بائیں سے خارج کریں۔





یوگا جسم کے قویٰ و اعضاء کو مضبوط اور چوڑا چکلا بنانے کا نام نہیں اور نہ ہی صرف تن سازی تک محدود ہے۔ بلکہ یہ تو سانسوں کا ایک ایسا پراسرار چکر ہے جو انسان کے آخری سانس تک چلتا رہتا ہے۔

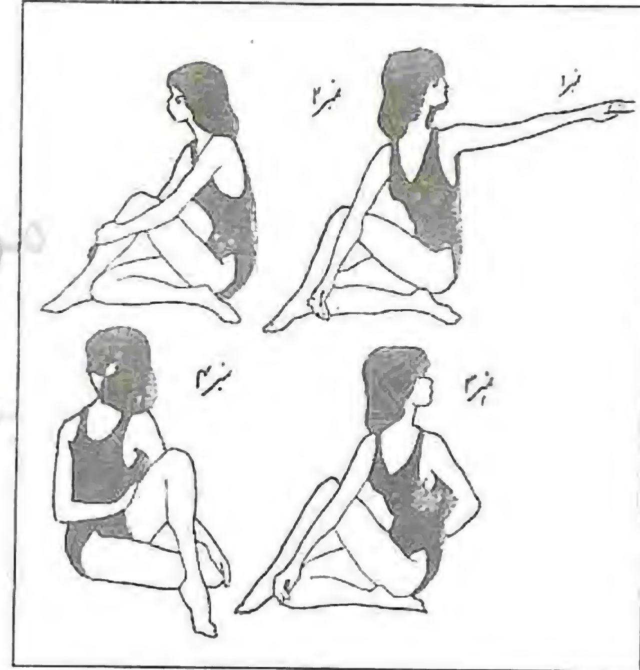
متنذر آسن:

تکنیک: فرش پر بیٹھ جائیں۔ دایاں پاؤں پدمیا آسن کی طرح بائیں ران پر رکھیں۔ بائیں پاؤں کا گھٹنا موڑ کر دائیں ران کی طرف کھڑا کر کے رکھیں۔



دایاں ہاتھ بائیں پاؤں کی جانب لے جا کر دائیں ہتھیلی سے پاؤں کا پنجہ پکڑ لیں
بائیں ہاتھ کو پیٹھ کے پیچھے سے لے جا کر دائیں ران چھو لیں۔

اس انداز نشست کے چار پہلو اور ہیں جو درج ذیل ہیں اور ان کا طریقہ مشق
تصویروں سے واضح ہے۔ اسے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔

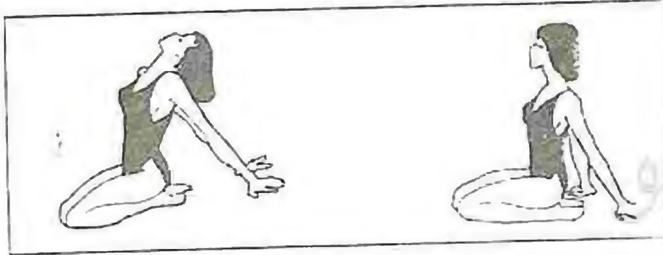




ہنس آسن:

تکنیک: فرش پر اس طرح پاؤں کے بل
اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے فرش کو چھو رہے ہوں
دونوں ہاتھ گھٹنوں پر آرام دہ حالت میں رکھے
ہوں۔ کمر بالکل سیدھی ہو۔

اب دونوں ہاتھوں کو عقب میں لے جائیں اور فرش ہاتھوں کو پیروں کی انگلیوں
ت 10 سے 12 انچ کے فاصلہ پر ہونا چاہیے۔ کمر بالکل سیدھی رہے۔ گردن ہنس کی گردن
ی طرح رہے۔ ٹانگیں رانوں کے نیچے رہیں اور کوشش کریں کہ پاؤں کے تلوے اوپر کی
طرف ہوں اور بازو پیچھے یوں پھیلے ہوں جیسے کہ ہنس کے پر ہوں۔ اب ہاتھوں کو حرکت میں
الا کر ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کا درمیانی فاصلہ بڑھائیں۔





بھگندر

(Fistula in Auns)

یہ مرض تین قسم کا ہوتا ہے۔ ایک یہ کہ ناسور آر پار ہو۔ دوسرا یہ کہ بیرونی جانب ناسور ہو۔ تیسرا یہ کہ آنتوں کی اندرونی جانب منہ ہو۔ یہ قسم خطرناک ہوتی ہے۔

اسباب:

کثرت سے گوشت اور میٹھی چیزوں کے کھانے سے اور شراب خوری کی کثرت اور تیز مسہلوں کے بار بار لینے سے اور گرم اور تیز اور مصالحہ دار چیزوں کے کھانے سے یا عرصہ تک پیچش میں مبتلا رہنے سے یا اسہال کا مرض رہنے سے یا کسی خراش دار تیز مادہ کے امعاء مستقیم پر رجوع ہونے سے آنتوں کے آخری حصہ میں عموماً زخم پڑ جاتا ہے اور صحیح علاج نہ ہونے اور علاج کی طرف سے غفلت اور بے پروائی کرنے سے بھی ناسور ہو جاتا ہے۔

علامات:

رفع حاجت کے وقت مقعد میں جلن اور درد ہوتا ہے اور ناسور کے سوراخ سے ہر وقت مواد زرد رنگ کا پانی خون یا پیپ ملا ہوا بہتا رہتا ہے۔ یا سوراخ کی جگہ دبانے سے مواد خارج ہوتا ہے۔ تو تمام بواسیر کی سی علامات پائی جاتی ہیں۔

ریح البواسیر (Claranic Dyspepsia):

اس بیماری میں اگرچہ خون وغیرہ نہیں نکلتا۔ لیکن اس کی تکلیف بواسیر خونی سے کم نہیں ہوتی۔ اس میں ریاح ہوتے ہیں جو اکثر جوف شکم میں بعض اوقات سارے بدن میں

گھومتے رہتے ہیں۔

اسباب:

دائمی قبض کے رہنے اور زیادہ بیٹھے رہنے سے نمناک اور سرد مقام پر زیادہ بیٹھنے سے بادی اور منجمد چیزوں کے کثرت سے استعمال میں لانے یا گوشت کثرت سے کھانے سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات کثرت مے‌خواری سے جگر کا فعل سست ہو کر یا دیگر امراض جگر کی وجہ سے اور عورتوں میں حمل کے ایام میں بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

جوف شکم میں ریاح پھرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ قبض ہوتا ہے۔ بعض اوقات اعضاء شکنی اور جوڑوں میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ کمر اور رانوں میں بھی درد ہوتا ہے بیٹھتے بیٹھتے جوڑ چٹختے ہیں۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ چہرہ اور جسم کی رنگت پھیکی زردی اور سبزی مائل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات خارش کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

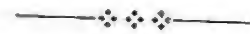
بواسیر (Piles):

مقعد کے کنارے پر جو خزدلی یا مسے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اطبا اس کو بواسیر کے نام سے موسوم کرتے ہیں اور یہ دو قسم کی ہوتی ہے ایک یہ کہ جس میں خون اور زرد رنگ کا پانی پاخانہ کے راستے مسوں سے خارج ہوتا رہتا ہے اس کو بواسیر خونی کہتے ہیں اور دوسرے جس میں خون وغیرہ کچھ نہیں نکلتا۔ لیکن مقعد کے مقام پر خارش ہوتی ہے اور اجابت قبض کے ساتھ ہوتی ہے اور تکلیف رہتی ہے۔

اسباب و علامات:

گرمی کی شدت اور گرم غذاؤں کے کثرت استعمال سے خصوصاً سرخ مرچوں اور گوشت کے زیادہ کھانے سے بار بار تیز جلاب لینے سے نیز ہندوستان کی مزاجی گرمی کے باعث خون جل کر کثیف اور بھاری ہو جاتا ہے اور نیچے کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور آنتوں کی

رگوں کی ان آخری شاخوں تک پہنچ کر جو معاء مستقیم سے ملی ہوئی ہیں۔ سوزش اور کھجاوٹ پیدا کرتا ہے اور ان رگوں کے سرے اس کھچے کھچانے کے اثر سے پھول کر ابھر آتے ہیں اور مسے کہلاتے ہیں اور ان میں نہایت شدت کا درد اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہے اور اس جلے ہوئے خون کی گرمی اور خشکی ان کو پھاڑ دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون کا ترشح شروع ہو جاتا ہے۔ رگوں کے پھول جانے کی وجہ سے پاخانہ کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اگر مشکل سے پاخانہ آتا بھی ہے تو مسوں اور پھیلی ہوئی رگوں پر دباؤ پڑنے سے تکلیف اور درد کے علاوہ خون بھی بہنے لگتا ہے۔ خون کبھی پاخانہ کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے اور کبھی قطرہ قطرہ ٹپکتا ہے۔ کبھی خون اس قدر خارج ہوتا ہے کہ مریض ضعیف ہو کر بے ہوش ہو جاتا ہے شدت درد اور سخت تکلیف کے باعث مسے متورم ہو کر مقعد سے باہر نکل آتے ہیں یا مقعد کے مقام پر بوجھ، خارش اور جلن ہوتی ہے۔ بواسیر کے مسے کبھی اندر ہوتے ہیں ایسی حالت میں دوا وغیرہ لگانے میں تکلیف ہوتی ہے اور کبھی باہر کی جانب ہوتے ہیں۔ جب مسے باہر ہوں تو دوا وغیرہ آسانی سے لگائی جا سکتی ہے۔



نامردی

امپوٹینسی (Impotesy):

قوت باہ کا احساس بھی انسانی عقل کے ساتھ گہرا تعلق رکھتا ہے۔ اس مجوبانہ کیفیت کے نظارہ کا اندازہ ہر قلب سلیم پوری طرح رکھتا ہے۔

اسباب:

کبھی یہ شکایت عضو تناسل یا خصیتین میں کسی پیدائشی نقص کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دوسرا انعلاج ہے۔ لیکن عموماً مباشرت کی کثرت اور جلق یا اغلام کی عادت سے یا عرصہ تک جریان منی اور کثرت احتلام کی شکایت رہنے اور علاج کی طرف سے بے پروائی رکھنے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ اعضائے رئیسہ دل و دماغ جگر وغیرہ کے ضعیف ہونے کی وجہ سے یا معدہ اور گردوں کے ضعیف ہونے سے بھی یہ حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ کثرت تفکرات، غم و غصہ، خوف و حزن اور عام جسمانی کمزوری یا زیادہ موٹاپا اور مسکرات کا استعمال افیون، بھنگ، شراب، چرس مدک وغیرہ کا پینا تمباکو کثرت سے کھانا اور سگریٹ کا بکثرت پینا بھی اس شکایت کو پیدا کرتا ہے۔

علامات:

عضو تناسل کے مسترخی اور بے کار ہو جانے سے قوت مجامعت ناقص یا باطل ہو جاتی ہے۔ کبھی خفیف سا انعوظ ہو جاتا ہے اور کبھی طبیعت اسی منتشر ہوتی ہے کہ انتشار بالکل نہیں ہوتا۔ بعض اوقات جماع کی طرف بالکل رغبت ہی نہیں ہوتی۔ ضعف دماغ کی حالت میں حواس میں کند لی اور دوران سر کی شکایت ہوتی ہے اور خفقان کی شکایت پائی جاتی ہے۔

ضعف جگر کے ساتھ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ترش ڈکاریں آتی ہیں۔بعض دفعہ دست آتے ہیں۔گردوں کی کمزوری کی حالت میں گردوں کے مقام پر اور کمر میں درد معلوم ہوتا ہے اور دیگر علامات ضعف گردہ کی پائی جاتی ہیں۔

جریان (Spermatorchoca):

اس مرض میں مادہ تولید بلا ارادہ خارج ہوا کرتا ہے۔

اسباب:

اکثر یہ مرض کثرت مجامعت یا جلق کی عادت کے باعث عضو تناسل کے ذکی الحس ہو جانے کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔لیکن کبھی قبض ہو جانے سے یا گردہ اور مثانہ کی خراش اور پتھری کے باعث اور کبھی مقوی اور گرم اشیاء کے کثرت استعمال سے مثلاً شراب، گوشت اور چائے وغیرہ کے کثرت سے کھانے پینے یا شیرینی زیادہ کھانے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

جب گردے یا مثانہ کی خراش یا پتھری یا ریگ کے باعث ہو یا قبض کی وجہ سے ہو تو پیشاب پاخانہ کے بعد چند قطرے خارج ہو جاتے ہیں۔مقوی اغذیہ اور گرم اشیاء کے استعمال سے ہو تو اکثر انزال ہو جایا کرتا ہے۔لیکن جلق یا کثرت جماع کے سبب سے ہو تو مریض کاہل اور سست ہو جاتا ہے۔اعضاء شکنی کی شکایت ہوتی ہے۔پیشاب کرتے وقت جلن اور گدگدی سی محسوس ہوتی ہے۔پیشاب بار بار اور زیادہ مقدار میں آتا ہے۔کمر میں درد ہوتا ہے۔دماغ اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں اور عام جسمانی کمزوری کی شکایت ہوتی ہے۔سر میں درد ہوتا ہے اور چکر آتے ہیں۔مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔کام کاج کرنے میں دل گھبراتا ہے۔پشت پر چیونٹیاں رینگتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔حافظہ کمزور اور ذہن کند ہو جاتا ہے۔نیند پورے طور پر نہیں آتی۔قبض کی شکایت عموماً ہو جاتی ہے۔بھوک نہیں لگتی۔مباشرت کی خواہش رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے۔بعض دفعہ باطل ہو جاتی ہے اور ادنیٰ تحریک

سے بالکل محض مساس کرنے سے بلا دخول کے ہی انزال ہو جاتا ہے۔کبھی پاجامہ کی رگڑ یا کسی عورت کے دیکھنے سے یا جماع کا خیال کرنے سے ہی انزال ہو جاتا ہے۔ایسا مریض لوگوں کی مصاحبت اور مجالست سے متنفر اور متوحش ہو کر تخلیہ اور تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔

کثرت احتلام (Nocturnal Smission):

جلق یا کثرت مجامعت کے سبب سے اعضاء تناسل ذکی الحس ہو جاتے ہیں۔تو نیند کی حالت میں طبیعت فاسد خیالات سے متاثر ہو کر کسی مانوس شکل کو پیش کر دیتی ہے اور انزال ہو جاتا ہے۔

اسباب:

خیالات کا فاسد رہنا، مجرد رہنا، جلق اور کثرت مجامعت، چت سونا، قبض، بدہضمی، زیادہ کھانا یا پیٹ میں کیڑوں کا ہونا اس کے اسباب ہیں۔

علامات:

ہر دوسری تیسری رات کو کبھی ہر رات کو اور شدت کی مرض میں ایک رات میں دو دو بار اور کبھی دن کو بھی خواب کی حالت میں انزال ہو جایا کرتا ہے۔مریض کو پیشاب جل کر آیا کرتا ہے۔سستی کاہلی اور کمزوری بڑھ جاتی ہے۔احتلام کی کیفیت یاد نہیں رہتی کمر میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔کبھی خصیوں میں درد ہوتا ہے۔

سرعت انزال (Premature Ejaculation):

اس قسم کے مریض چونکہ اپنے ارادے میں بخوبی کامیاب نہیں ہو سکتے اس لیے ایسی حالت میں بہت شرمندگی اور خجالت ہوتی ہے۔

اسباب:

عموماً جلق و مشت زنی اور کثرت مجامعت کے باعث شہوانی خیالات اور فاسد تفکرات کے ہر وقت رہنے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔لیکن کبھی مادہ تولید کی کثرت

سے یا عرصہ تک مباشرت کا اتفاق نہ ہونے کی وجہ سے بھی ایسی حالت اتفاقیہ ہو جاتی ہے۔

علامات:

مباشرت کے وقت پیش از دخول یا وقت دخول یا فوراً بعد از دخول انزال ہو جاتا ہے۔ ضعف باہ کی شکایت ضرور ہوتی ہے۔ کبھی بلا انتشار ہی انزال ہو جاتا ہے۔ اپنے ارادہ میں ناکامی کے باعث مریض شرمندگی اور خجالت کے باعث زندگی پر موت کو ترجیح دیتا ہے۔



پستان کا ڈھیلا ہو جانا

(Relaxtion of Mamma)

اگرچہ پستان کی ساخت کا اکثر حصہ غدودی نرم گوشت کا ہے۔ لیکن اس کے اجزاء کا زیادہ ڈھیلا اور سست ہو جانا جس فضلی مادہ سے ہوتا ہے۔ وہ دودھ کی پیدائش میں ضرور خلل ڈالتا ہے۔

اسباب:

مزاج میں بلغمی رطوبات کی زیادتی۔ پستان کی رگوں اور اس کی ساخت کا خون اور دودھ سے خالی ہونا جسم میں خون کی کمی۔ عرصہ تک دودھ پلانا اور حمام کا اکثر استعمال بھی اس شکایت کا باعث بنتا ہے۔

علامات:

ایسی عورتوں کا بدن موٹا اور ڈھیلا اور بادی سے پھولا ہوا ہوتا ہے۔ بلغم کی کثرت کی دیگر علامات پائی جاتی ہیں۔ ہر طرح کی آرام طلبی اور گھر کے ضروری کام کاج میں ہاتھ نہ ہلانا اور گرم پانی سے نہانے اور جلد جلد غسل کرنے کا اتفاق پڑنا یا بچہ کو زیادہ عرصہ تک دودھ پلانا وغیرہ۔

دودھ کی زیادتی (Galactorrhoea):

جب دودھ پستان سے اس قدر زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ کہ بچہ اس کو پی نہ سکے اور اس کی پرورش بدن کی ضرورت سے زیادہ ہو تو اس حالت میں پستان کے اندر غیر معمولی

سے یا عرصہ تک مباشرت کا اتفاق نہ ہونے کی وجہ سے بھی ایسی حالت اتفاقیہ ہو جاتی ہے۔

علامات:

مباشرت کے وقت پیش از دخول یا وقت دخول یا فوراً بعد از دخول انزال ہو جاتا ہے۔ ضعف باہ کی شکایت ضرور ہوتی ہے۔ کبھی بلا انتشار ہی انزال ہو جاتا ہے۔ اپنے ارادہ میں ناکامی کے باعث مریض شرمندگی اور خجالت کے باعث زندگی پر موت کو ترجیح دیتا ہے۔



پستان کا ڈھیلا ہو جانا

(Relaxtion of Mamma)

اگرچہ پستان کی ساخت کا اکثر حصہ غدودی نرم گوشت کا ہے۔ لیکن اس کے اجزاء کا زیادہ ڈھیلا اور سست ہو جانا جس فضلی مادہ سے ہوتا ہے۔ وہ دودھ کی پیدائش میں ضرور خلل ڈالتا ہے۔

اسباب:

مزاج میں بلغمی رطوبات کی زیادتی۔ پستان کی رگوں اور اس کی ساخت کا خون اور دودھ سے خالی ہونا جسم میں خون کی کمی۔ عرصہ تک دودھ پلانا اور حمام کا اکثر استعمال بھی اس شکایت کا باعث بنتا ہے۔

علامات:

ایسی عورتوں کا بدن موٹا اور ڈھیلا اور بادی سے پھولا ہوا ہوتا ہے۔ بلغم کی کثرت کی دیگر علامات پائی جاتی ہیں۔ ہر طرح کی آرام طلبی اور گھر کے ضروری کام کاج میں ہاتھ نہ ہلانا اور گرم پانی سے نہانے اور جلد جلد غسل کرنے کا اتفاق پڑتا یا بچہ کو زیادہ عرصہ تک دودھ پلانا وغیرہ۔

دودھ کی زیادتی (Galactorrhoea):

جب دودھ پستان سے اس قدر زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ کہ بچہ اس کو پی نہ سکے اور اس کی پرورش بدن کی ضرورت سے زیادہ ہو تو اس حالت میں پستان کے اندر غیر معمولی

بانجھ پن

(Sterility)

شجرِ زندگی کا خوشگوار ثمر اولاد ہے۔ دنیا میں وہ لوگ کم نصیب سمجھے جاتے ہیں۔ جو اولاد جیسی پسندیدہ نعمت سے محروم ہوں۔ مرد اور عورت کے سن رسیدہ ہونے سے پہلے اگر کوئی چیز دونوں کو نعمتِ عظمیٰ سے مایوس کرنے والی ہے تو وہ محض یہ بیماری ہے۔

اسباب:

اگر رحم اور خصیۃ الرحم کے نقصانات پیدائشی یعنی رحم کے چھوٹا ہونے۔ فم رحم یا گردن رحم کے بند ہونے یا خصیۃ الرحم کے ناقص ہونے یا چھوٹا ہونے کی وجہ سے ہو تو قابل علاج نہیں ہے۔ لیکن جب امراض الرحم مثلاً ورم رحم یا انقلاب الرحم یا قاذف نالیوں کے ورم یا فتور حیض کے نہ آنے یا وقت سے آنے یا کثرت سے آنے یا سیلان الرحم کی شکایت ہونے یا جسم میں خون کی کمی یا اندام نہانی کی کسی شکایت کی وجہ سے یا سوزاک و آتشک کی وجہ سے یہ شکایت ہو تو مناسب تدابیر کرنے سے رفع ہو سکتی ہے۔ کبھی بلغم کی زیادتی سے مزاج میں سردی غالب ہو کر رحم کی قوت ماسکہ کو ضعیف کر دیتی ہے جس کی وجہ سے استقرار حمل نہیں ہوتا۔

علامات:

امراض مذکورہ بالا میں سے کسی نہ کسی مرض کا پایا جانا۔ مزاج کی سردی اور بلغم کی زیادتی میں عورت کا جسم چھونے سے سرد معلوم ہوتا ہے۔ بدن کی رنگت مائل بہ سفیدی ہو جاتی ہے۔ رحم سے رطوبت جاری رہتی ہے۔ ہر وقت سستی اور کاہلی رہتی ہے اور انگڑائیاں زیادہ آتی ہیں۔

کثرتِ طمث۔ ایام کی زیادتی

مینورحیا Munorrhoea

اس مرض میں حیض کا خون زیادہ اور بے قاعدگی کے ساتھ آتا ہے۔ اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ ایام مقررہ میں زیادتی ہو جائے۔ مثلاً معمولی طور پر پانچ دن اگر مقرر و معین تھے تو کثرت کی حالت میں سات، آٹھ، دس روز تک مدت طویل ہو جاتی ہے یا ایام مقررہ کے علاوہ کسی اور وقت میں خون جاری ہو جاتا ہے۔ اس کو اطبا اپنی اصطلاح میں استحاضہ کہتے ہیں۔ بہر حال دونوں صورتیں عورتوں کے لیے نقصان رساں ہوتی ہیں۔

اسباب:

گرم اور تیز چیزوں کے استعمال کی کثرت سے صفراوی رطوبات زیادہ ہو کر خون کو رقیق کر دیتی ہیں اور محافظ رگوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پوری حفاظت نہیں کر سکتی۔ بعض دفعہ اچھلنے، کودنے، دوڑنے، زینہ پر بار بار چڑھنے سے یا جسم میں خون کی زیادتی سے اور کبھی ایام حیض میں مجامعت کرنے سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

بدن کمزور ہو جاتا ہے۔ نبض تیزی اور سرعت کے ساتھ چلتی ہے۔ پیاس کی شدت ہو جاتی ہے۔ چہرہ کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ خون کے نکلنے میں جلن اور سوزش ہوتی ہے۔ قارورہ کی رنگت زرد مائل سرخی ہو جاتی ہے۔ اعضاء رئیسہ دل و دماغ جگر وغیرہ کی کمزوری کی

علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

احتباس الطمث۔ حیض کا مشکل سے آنا:

ڈسمینوریا (Dysmenorrhoea)

ایمے نوریا (Ameanorrhoea)

دم طمث یا حیض کا خون در حقیقت ایک فضلہ ہے۔ جس کا بدن میں رک جانا دیگر فضلات مثلاً (بول و براز) وغیرہ کے بند ہو جانے کی مانند بہت سے شدید امراض اور تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔ یہ خون صحت کی حالت میں 12 سے 16 برس کی عمر کے درمیان عورتوں کو سن بلوغ میں آنا شروع ہوتا ہے۔ جو ہر ماہ بعض کو 28 دن کے وقفہ سے بعض کو 22 دن کے وقفہ سے آیا کرتا ہے اور عموماً تین، چار، پانچ یا سات دن آ کر خود بخود بند ہو جاتا ہے اور 45، 55 سال تک کی عمر میں قدرتاً بند ہو جایا کرتا ہے۔ حالت حمل میں اور ایام رضاعت میں بچہ کو دودھ پلانے کا زمانہ یہ خون جنین کی پرورش میں صرف ہوتا ہے۔ چنانچہ حمل قرار پانے کے بعد ایام ماہواری بند ہو جاتے ہیں اور اس سے جنین کو غذا پہنچ کر رحم میں 9 ماہ تک جنین کی تکمیل ہوتی ہے۔ جس قدر حصہ جنین کی غذا سے فاضل بچتا ہے وہ وضع حمل کے وقت پستان میں پہنچ کر دودھ کی صورت اختیار کرتا ہے۔ جس کے ذریعہ بچہ غذا حاصل کر کے پرورش پاتا ہے ان ایام کے علاوہ اس خون کا رک جانا یا بے قاعدگی کے ساتھ آنا مرض میں داخل ہے۔

اسباب:

سیلان الرحم اور خصیتہ الرحم کی سوزش سے یا ایام حیض میں سردی لگنے یا بارش میں بھیگنے سے کبھی کثرت مجامعت سے یا رنج و غم سے دفعتاً یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ دیر پا امراض میں مبتلا رہنے سے اور گردہ یا جگر کی بعض بیماریوں کی وجہ سے کبھی غلیظ غذائیں کثرت سے کھانے سے سودا اور بلغم زیادہ پیدا ہو کر خون کو غلیظ کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون باریک رگوں میں سے نہیں گزر سکتا اور ادرار بند ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو فربہ اور ضخیم و شحیم ہونے کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

علامات:

یا تو ابتداء ہی سے حیض نہیں آتا یا کچھ مدت آ کر بند ہو جاتا ہے۔ یا مقررہ مقدار سے کم آتا ہے۔ یا تھوڑا تھوڑا رک رک کر درد کے ساتھ آتا ہے۔ شدت درد سے مریضہ کے ہوش و حواس بجا نہیں رہتے۔ ایام حیض میں اعضا شکنی اور بے چینی ہوتی ہے پیڑو کے مقام پر گرانی کمر اور کولہے اور رانوں میں درد ہوتا ہے۔ اگر کمی خون کے سبب سے ہو تو جسم کا رنگ پھیکا ہو جاتا ہے۔ چہرہ پر زردی اور عام جسم میں کمزوری سستی اور کاہلی ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ جب سردی لگنے یا بارش میں بھیگنے کے سبب یا رنج و غم وغیرہ سے ہو تو تھوڑا سا حیض آ کر دفعتاً بند ہو جاتا ہے۔ اگر عرصہ تک یہ شکایت رہ جائے تو اختناق الرحم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور غشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

رحم کا ٹل جانا:

مٹرائیٹس (Metritis)

ڈس پلیس منٹ آف یوٹرس۔ بیکلی (Displacement of Uterus)

کبھی رحم اپنی جگہ سے ٹل کر سامنے یا پیچھے کی طرف جھک جاتا ہے اور کبھی اس کی گردن میں ورم ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ رحم کے اندر بھی ورم ہو جاتا ہے۔

اسباب:

رحم کے مقام پر چوٹ کا لگنا۔ ایام حیض میں سردی لگنا یا بارش میں بھیگنے کی وجہ سے ایام کا رک جانا۔ رحم کے اندر تیز دواؤں کا استعمال کرنا۔ بعض دفعہ شرمگاہ کی سوزش اور مرض سوزاک کے باعث اور کبھی کثرت جماع سے یا وضع حمل یا استقاط حمل کے بعد بھی اکثر یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض شوقین مزاج خلاف وضع قدرت کے فطرتی اور سیدھے طریقے چھوڑ کر محض لذت نفسانی کی خاطر دیگر طریق اور اوضاع (آسن) بوقت مباشرت استعمال کرتے ہیں۔ جس کا لازمی نتیجہ اور خمیازہ بے گناہ عورتوں کے لیے یہ مرض ہوتا ہے۔

علامات:

مریضہ کے پیڑو اور کمر میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ چلنے پھرنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ غلیظ اور لیسدار رطوبت رحم سے بار بار خارج ہوتی رہتی ہے۔ مجامعت کے وقت اکثر تکلیف ہوتی ہے۔ رحم دبیز اور پلپلا ہو جاتا ہے۔ ایام ماہواری تکلیف سے آتے ہیں۔ پیشاب بار بار اور رک رک کر آتا۔ شرمگاہ میں گرانی اور سوزش معلوم ہوتی ہے۔ جب مرض شدید ہو جائے تو لرزے سے بخار آ جاتا ہے۔ اندام نہانی میں انگلی ڈال کر دیکھنے سے رحم متورم اور دردناک محسوس ہوتا ہے۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اور کبھی نفخ شکم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جب یہ شکایت پرانی ہو جاتی ہے تو رحم میں زخم ہو جاتے ہیں اور سیلان الرحم کی شکایت ہو جاتی ہے۔

اختناق الرحم۔ باؤ گولہ:

ہسٹیریا (Hysteria)

اس مرض میں مریضہ کا دم گھٹتا ہے اور یہ مرض رحم کی خرابی سے ہوتا ہے اس لیے اختناق الرحم کے نام سے اطباء نے موسوم کیا ہے اور دورۂ مرض کے وقت چونکہ مریضہ کے پیٹ میں سے ایک گولا سا اُٹھ کر اُوپر کو گلے میں جا اٹکتا ہے۔ جس سے دم گھٹنے لگتا ہے۔ اس وجہ سے عوام اس کو باؤ گولا کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اس بیماری میں مرگی کی سی کیفیت ہو جاتی ہے۔ لیکن فرق یہ ہوتا ہے کہ مرگی والے پر دورہ کی حالت میں جو کیفیت گزرتی ہے۔ وہ احساس و شعور کے بالکل زوال پذیر ہو جانے کی وجہ سے معلوم نہیں ہوتی اور وہ دورہ جاتے رہنے کے بعد بیان نہیں کر سکتا۔ لیکن اس بیماری کی مریضہ وہ کیفیت من و عن پوری طرح بیان کر سکتی ہے۔

اسباب:

زیادہ تر امیر اور نازک مزاج اور شہری عورتیں 12 سے 40 برس کی عمر تک اکثر اس مرض میں مبتلا ہوا کرتی ہیں۔ حیض کا تکلیف سے آنا یا کسی وجہ سے بند ہو جانا۔ عیش و عشرت

کی زندگی بسر کرنا۔ کام کاج اور معمولی ریاضت نہ کرنا۔ عشقیہ قصے اور کہانیاں سننے اور ناولوں کے پڑھنے سے نفسانی اور شہوانی خواہشات کا غالب ہونا۔ دائمی قبض یا نفخ شکم کی شکایت کا ہونا، رنج و غم، فکر و تردد، غصہ و خوف یا کسی شدید نقصان سے صدمہ پہنچنا اور جوان لڑکیوں کی عرصہ تک شادی نہ کرنا یا زیادہ جاگنا وغیرہ اس مرض کے اسباب ہوتے ہیں۔

علامات:

یہ مرض دورہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ دورہ کسی کو چند منٹ کسی کو چند گھنٹے اور بعض کو دو چار دن تک بھی رہتا ہے اور وہ اکثر دورہ حیض کے دوران میں پڑتا ہے۔ پہلے مریضہ کے ابتدا میں کچھ درد معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ سر میں درد ہوتا ہے۔ طبیعت نڈھال ہوتی ہے اور سستی اور ضعف کے آثار نمودار ہوتے ہیں۔ تاریکی چشم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کچھ دیر کے بعد شکم میں ایک گولا سا اٹھ کر اوپر کو جا کر گلے میں اٹک جاتا ہے۔ اس کو مریضہ بار بار نگلنے کی کوشش کرتی ہے اور اس کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ گردن میں سختی ہو جاتی ہے۔ ڈکاریں کثرت سے آتی ہے۔ پیشاب رقیق اور بار بار آتا ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور مریضہ یکا یک چیخ مار کر رونے لگتی ہے۔ یا قہقہہ مار کر ہنسنے لگتی ہے اور بے ہوش سی ہو کر زمین پر گر پڑتی ہے۔ آواز بیٹھ جاتی ہے۔ بولا نہیں جاتا چھاتی کوٹتی ہے۔ ہاتھ پاؤں مارتی ہے۔ جسم میں بل کھاتی ہے۔ کبھی اکڑتی ہے اور کبھی بیٹھتی ہے۔ ہاتھ پاؤں میں تشنج ہو جاتا ہے۔ نفس بڑھ جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ کبھی مریضہ اپنے سر کے بال نوچتی ہے اور کبھی کپڑے پھاڑتی ہے۔ آس پاس کے لوگوں سے نفرت کرتی ہے اور کاٹ کھانے کو دوڑتی ہے اور کبھی دیوار سے سر ٹکراتی ہے اور بار بار اپنے گلے کی طرف انگلی لے جاتی ہے۔ گویا گلے میں کسی شے کے اٹکنے کا اشارہ کرتی ہے۔ جب مرض کا زور کم ہو جاتا ہے تو مریضہ ہانپتی ہے اور کانپنے لگتی ہے۔ چھونے سے چونکتی ہے اور کبھی چپ چاپ پڑی رہتی ہے۔ آخر کھل کھلا کر ہنس دیتی ہے اور مرض کا دورہ رفع ہو جاتا ہے اور پیشاب بکثرت آتا ہے اور اگر دورہ مرض میں مثل صرع کے تشنج ہو تو مریضہ بے ہوش ہو جاتی ہے۔ بعض کو ہذیان ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دورہ کی حالت میں بہکتی اور بے ہودہ بکواس کرتی ہے۔

سیلان الرحم:

لیوکوریا (Leucorrhoea)

یہ وہ مضرت رساں بیماری ہے جو مستورات کی صحت کو اندر ہی اندر کھوکھلا اور خراب کر دیتی ہے۔ بظاہر تو یہ شکایت ایک معمولی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس کے علاج کی طرف سے غفلت اور لاپرواہی خطرہ عظیم کا باعث ہو جاتی ہے۔ اس شکایت والی عورتوں میں علاوہ اعضاء رئیسہ دل و دماغ و جگر وغیرہ کے ضعیف ہونے اور دیگر قسم کی شکایات پیدا ہونے استقرار حمل کی قابلیت بھی نہیں رہتی۔

اسباب:

کبھی سوزاک یا آتشک یا نقرس کی بیماری میں یہ شکایت ہوتی ہے۔ بعض دفعہ رحم کے ورم یا رحم کے اپنی جگہ سے ٹل جانے کے باعث یا کسی وجہ سے حیض کے بند ہو جانے اور اوائل عمر میں حمل کے قرار پا جانے سے اور اندام نہانی کے ورم یا سوزش کی وجہ سے یا جسم کی عام کمزوری اور خون کی کمی کی وجہ سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی ٹھنڈی اور مرطوب غذاؤں کے زیادہ کھانے سے بدن میں رطوبات زیادہ پیدا ہو کر اس مرض کا باعث ہوتی ہیں یاد رکھنا چاہیے کہ سیلان الرحم والی مریضہ کو ورم رحم کی خفیف یا شدید شکایت ضرور ہوتی ہے۔ اس لیے سیلان کے علاج کے ساتھ ساتھ ورم رحم کا علاج ضرور کرنا چاہیے۔

علامات:

کمر میں درد رہتا ہے۔ پیڑو میں درد اور بوجھ کی شکایت پائی جاتی ہے۔ پیشاب کی بار بار حاجت ہوتی ہے۔ طبیعت کسلمند اور سست رہتی ہے۔ کسی کام کاج کو جی نہیں چاہتا۔ عام جسمانی کمزوری ہوتی ہے اور بھوک نہیں لگتی۔ ماہواری ایام درد اور تکلیف کے ساتھ آتے ہیں۔ اندام نہانی میں خارش رہتی ہے اور اس سے سفیدی چھاج کی طرح زردی مائل رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے۔ جب تک یہ مرض رہتا ہے۔ اکثر حمل قرار نہیں پایا کرتا۔ بعض دفعہ ایام حمل میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریضہ کی

اندام نہانی میں بے حد خارش ہو کر رطوبت زیادہ مقدار میں خارج ہوا کرتی ہے۔ غیر شادی شدہ لڑکیوں اور نوجوان عورتوں کو بھی یہ شکایت اکثر پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر بڑھاپے میں اس قسم کی شکایت ہوتی ہے۔ تو اندام نہانی سے پنیر کی مانند جمی ہوئی اور غلیظ رطوبت خارج ہوا کرتی ہے اور جوان عورتوں میں سفید لیسدار بعض دفعہ رقیق اور چمکدار رطوبت خارج ہوتی ہے۔ جو اندام نہانی کے لبوں پر چپک جایا کرتی ہے۔

خواب میں ڈرنا Nightmose

یہ خواب کی ایک حالت۔ جس میں بیمار کو خوفناک اور ڈراؤنی صورتیں دکھائی دیتی ہیں اور یہ خیال ہوتا ہے کہ کسی نے اوپر سے گرا دیا ہے۔ یا کوئی سینے پر چڑھا بیٹھا ہے۔

اسباب:

یہ مرض اکثر معدہ کی خرابی اور بدہضمی سے ہوتا ہے۔ چنانچہ کھانا کھا کر فوراً سو رہنے سے خصوصاً چت لیٹنے سے بعض دفعہ پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جانے کی وجہ سے اور بچوں کے دانت نکلنے کے زمانہ میں یا پٹھوں میں کسی تکلیف کے ہو جانے سے پسلیوں کے درمیانی عضلات اور حجاب حاجز میں تشنج پیدا ہو کر دم گھٹنے لگتا ہے۔

علامات:

مریض کو نیند کی حالت میں دہشت غالب ہو جاتی ہے اور اس حالت میں سانس دشواری سے لیتا ہے۔ نہ بول سکتا ہے۔ نہ ہل سکتا ہے۔ چیخنا بھی چاہے تو چیخ نہیں سکتا اور یہ خیال کرتا ہے کہ کسی بھاری چیز نے سینے کو دبا لیا ہے۔



سکتہ

اپوپلکسی Apoplaxy

اس مرض میں تمام حواس اور حرکات جسمانی معطل ہو جاتے ہیں اور انسان کے تمام اعضاء اپنے فرائض منصبی کو ادا نہیں کر سکتے۔ مثلاً آنکھ دیکھنے سے کان سننے سے پاؤں حرکت کرنے سے معطل اور بے کار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض میں دماغ میں سدہ تامہ پڑ جانے کی وجہ سے روح کی گزرگاہیں بالکل بند ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اس مرض کے مبتلا مریض نجات بہت کم پاتے ہیں۔ اکثر اس کا انجام موت ہی ہوتا ہے۔

اسباب:

ٹھنڈی اور مرطوب اشیاء کا کثرت سے استعمال کرنا۔ شراب خوری اور کثرت مجامعت ورزش نہ کرنا اور عیش و عشرت کی زندگی بسر کرنا۔ دماغ میں دفعتاً سردی کا پہنچنا شدید غصہ اور رنج۔ امراض دماغی۔ ضربہ سقطہ۔ یا دماغ میں سدے پڑ جانا۔ زور سے گانا یا باجا وغیرہ بجانا۔ دفعتاً بہت زور لگانا یا زور سے کھانسنا اور چھینکنا رفع اجابت کے وقت زور سے کونتھنا۔

علامات:

مریض کا چہرہ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ جی متلاتا ہے اور ابکائیاں آتی ہیں۔ نبض نہایت کمزور چلتی ہے۔ جو مشکل سے محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ پھر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ کر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ اس مرض کی نوبت 5 منٹ سے لے کر 72 گھنٹے تک رہ سکتی ہے۔ دورہ مرض کی حالت میں مریض بالکل بے ہوش اور بے خبر ہوتا ہے۔

اگر مریض کا ہاتھ اٹھا کر چھوڑ دیا جائے تو ایسے گر پڑتا ہے جیسے مردے کا۔ جگانے سے بالکل نہیں جاگتا۔ دم خراٹے سے آتا ہے۔ آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ گلے کی قوت کم یا زائل ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات سانس کی حرکت اور نبض کی حرکت بھی محسوس نہیں ہوتی اور مریض سکتہ اور میت میں کچھ فرق نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں شناخت کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کے نتھنوں کے قریب باریک دھنی ہوئی روئی یا کبوتر یا کسی جانور کا نہایت نازک اور نرم پر اس طرح رکھا جائے کہ ہوا اور آس پاس کے آدمیوں کا سانس اس کو متحرک نہ کر سکے۔ پھر غور سے دیکھیں اگر روئی یا پر کے روئیں میں حرکت محسوس ہوتی ہے تو ابھی مریض زندہ ہے۔ اسی طرح تاریک مقام میں مریض سکتہ کی پتلیوں کو کھول کر دیکھنے سے چراغ کی روشنی اور اجالے میں دیکھنے والے کی صورت کا عکس معلوم ہوتا ہے۔ شناخت کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ نہایت ہی ایک ہلکا کٹورہ تانبے یا چاندی کا لے کر تھوڑا سا پانی یا پارہ اس کے اندر ڈال کر مریض کے سینہ پر رکھیں اگر پارہ یا پانی میں حرکت محسوس ہو تو مریض زندہ ہے۔ مبتلائے مرض ہونے سے پہلے مریض کسلمند اور کاہل ہوتا ہے۔ جسم کے عضلات پھڑکتے ہیں۔ نیند کی حالت میں دانت پیستا ہے۔



فالج ۔ لقوہ ۔ رعشہ

فالج:

اس بیماری کا نام ہے۔ جس میں سر سے پیر تک نصف حصہ جسم کی طولانی میں حس و حرکت باطل و معطل ہو جاتی ہے۔ اگر بطلان حس و حرکت کا اثر کسی عضو تک محدود ہوتا ہے، تو اسے استرخا کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ جیسے کسی ہاتھ یا پاؤں کا استرخا یا کمر سے نیچے نصف حصہ جسم کا استرخاء جسے ڈاکٹری میں پیراپلیجیا کہتے ہیں اگر سارا بدن بے کار ہو جاتا ہے۔ تو اس وقت اس کو سکات کہتے ہیں۔ بہر صورت اس بیماری میں پٹھوں کے مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے روح نفسانی اعضاء تک نہیں پہنچ سکتی اور حرکت کرنے والی قوت نفسانی کا فعل باطل ہو جاتا ہے۔

لقوہ:

لقوہ کے اسباب بھی تقریباً فالج کے اسباب سے ملتے جلتے ہیں۔ لیکن لقوہ اس بیماری کو کہتے ہیں جس میں منہ ٹیڑھا ہو کر ایک طرف دائیں یا بائیں جانب کو مائل ہو جاتا ہے اور مریض ایک طرف کی آنکھ پورے طور پر بند نہیں کر سکتا۔ نہ منہ کے دونوں لب پوری طرح ملا سکتا ہے۔

رعشہ:

رعشہ کسی عضو کے کانپنے کو کہتے ہیں۔ یہ اکثر ہاتھ یا گردن میں واقع ہوتا ہے۔

اسباب:

یہ بیماریاں موسم سرما میں زیادہ ہوتی ہیں اور سرد مزاج والے اشخاص خصوصاً ضعیف بوڑھے اور سن رسیدہ لوگ اور جن کے بدن میں بلغم کی زیادتی ہوتی ہے۔ ان امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اکثر سرد ہوا کے لگنے، ٹھنڈا پانی زیادہ پینے سے یا مرض سکتہ یا صرع میں مبتلا ہونے اور عورتوں میں اختناق الرحم کے اور وضع حمل کے بعد یہ بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ کبھی نخاع کی خرابی سے بھی ہو جاتی ہے۔ رعشہ میں چونکہ حرکات ارادی اور غیر ارادی مختلط ہو جاتی ہیں۔ یہ ضعف دماغ اور نخاع سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو تمباکو کے کثرت استعمال سے یا کثرت جماع اور چائے و شراب خوری کی کثرت سے بھی رعشہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر بڑھاپے کی عمر میں رعشہ پیدا ہو تو علاج پذیر نہیں ہوتا۔ فالج اگر جوانوں کو ہو جائے تو زیادہ دنوں تک علاج کرنے سے بمشکل شفاء ہوتی ہے۔ سکتہ کے بعد اگر فالج کی شکایت ہو تو بھی شفاء کی اُمید کم ہوتی ہے۔

علامات:

اگر تندرستی کی حالت میں آدھا بدن یا کوئی خاص عضو سن پڑ جائے یا کبھی کبھی پھڑکتا رہے یا جاگنے کے بعد سرد معلوم ہو تو فالج پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ خصوصاً سردی کے زمانہ میں یا جس وقت شمالی ہوا چلتی ہو اور یہ آثار نمودار ہوں۔ تو اس مرض کے پیدا ہو جانے کی خاص دلیل ہے۔ کبھی دفعتہً مرض سکتہ کے ساتھ ہی فالج ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض صبح کو سوتا اٹھتا ہے تو ذرا ذرا درد سر کی شکایت کرتا ہے اور چہرہ پر بھر بھراہٹ معلوم ہوتی ہے۔ پیشاب کا رنگ سفید اور قوام غلیظ ہو جاتا ہے۔ مریض کے منہ کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔ لقوہ میں چہرہ کسی قدر ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ گوشہ دہن دائیں یا بائیں جانب کو کھینچ کر ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ ماؤف جانب کے ہاتھ پاؤں فالج میں شل ہو جاتے ہیں۔



یرقان - پیلیا

جانڈس Jaundise

اس بیماری میں کبھی چہرہ اور آنکھیں زرد یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور کبھی سارا بدن کبھی صرف آنکھیں ہی زرد یا سیاہ ہو جاتی ہیں اور مریض کے چہرہ کا رنگ بدنما ہو جانے کے علاوہ بہت سی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

اسباب:

کبھی گرم اور تیز چیزوں کے کثرت سے استعمال کرنے یا لُو لگنے سے جگر میں صفرا زیادہ پیدا ہو کر خون کے ساتھ مل جاتا ہے اور آنکھوں اور چہرہ و بدن کی رنگت زرد کر دیتا ہے۔ کبھی جگر یا تلی کی رگوں میں سدہ پڑ جانے کی وجہ سے صفرا یا سودا پتہ اور تلی میں نہیں جاتے اور خون کے ساتھ مل کر بدن میں پھیل کر رنگت زرد یا سیاہ کرتے ہیں۔ جب صفرا کی وجہ سے رنگت زرد ہو جائے تو یرقان اصفر کہتے ہیں اور جب سودا کی وجہ سے رنگت سیاہ ہو جائے تو یرقان اسود یا یرقان سندھی کہتے ہیں۔

علامات:

یرقان اصفر میں پیشاب زرد اور یرقان اسود میں سیاہی مائل رنگ کا آنے لگتا ہے۔ پھر آنکھوں کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ لب مسوڑھے زبان اور جلد کی رنگت خفیف زردی مائل یا بھوری سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ منہ کا ذائقہ تلخ ہو جاتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ چکنی اور روغنی غذاؤں سے نفرت ہو جاتی ہے۔ شکم میں نفخ رہتا ہے اور ڈکاریں آتی ہیں۔ سدہ کی وجہ سے پتہ سے صفرا، انتڑیوں پر نہیں گرتا۔ اس لیے براز کا رنگ میلا او

یاا ہوتا ہے۔ طبیعت بے چین ہوتی ہے۔ مریض پست ہمت کمزور اور بدمزاج ہو جاتا ہے۔ لد میں خارش ہوتی ہے۔ بعض اوقات پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ کبھی مریض کو ہر ایک ز زرد دکھائی دینے لگتی ہے۔ اگر مرض پرانا ہو جائے تو سخت ضعف بانذیان و تشنج وغیرہ ردی لامات پیدا ہو کر مریض کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

یوگا علاج

مندرجہ ذیل یوگا آسن مذکورہ بالا بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے اان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن کریں۔

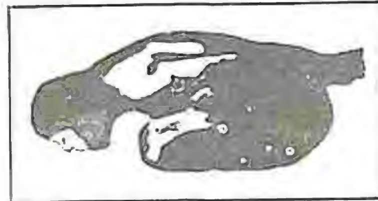
یوگا آسن:

یوگا مدرا آسن۔ بندھا پدم آسن۔ بل آسن۔ ہنس آسن۔ ترکیون آسن۔ مستندر آسن۔ پاپچی موتا آسن۔ سروتگ آسن۔ بھجنگ آسن۔

یوگا مدرا آسن:

ترکیب: اس آسن کو شبھی مدرا آسن بھی کہتے ہیں اور یوگیوں کا پسندیدہ آسن ہے۔

چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں۔ لیکن اس طرح کہ دایاں پاؤں بائیں ران پر ہو اور اں پاؤں دائیں ران پر جیسا کہ تصویر میں دیا گیا ہے۔

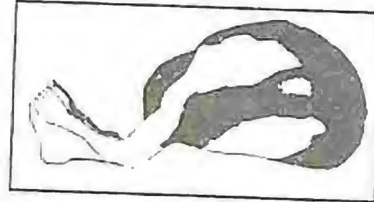


اب دونوں ہاتھ پیچھے کولہوں پر لے جائیں۔ بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی کلائی لر زمین کی طرف جھکتے جائیں یہاں تک کہ ٹھوڑی زمین سے جا لگے۔

پاچی موتا آسن:

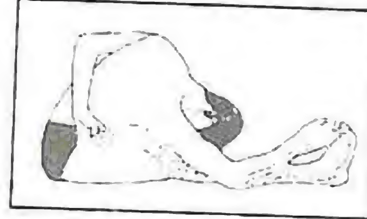
اس کو پاسیت آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ لوگ مالا کا کثیر الفوائد اور کثیر پہلوؤں والا آسن ہے۔

تکنیک: دونوں ہاتھ اور ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ ٹھوڑی کو نیچے جھکائیں۔ دونوں ہاتھوں اور ایڑیوں کو باہم ملائیں۔ اپنی ٹھوڑی کو اندر کی طرف گردن سے ملائیں۔ ناک سے لمبے لمبے سانس لیں۔ آگے کو جس قدر جھک سکیں جھکیں اور ساتھ ہی ہاتھ پھیلا کر پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔



اپنی اصلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔ دو منٹ اسی حالت میں رہیں اور نتھنوں سے لمبے لمبے سانس لیں۔ نظر بالکل سامنے کی طرف جھکائے رکھیں۔

اسی آسن کو اب اس انداز میں کریں۔ اس انداز نشست میں ایک ہاتھ پاؤں کا انگوٹھا پکڑا ہوگا اور دوسرا ہاتھ پچھلی طرف کمر پر ہوگا۔



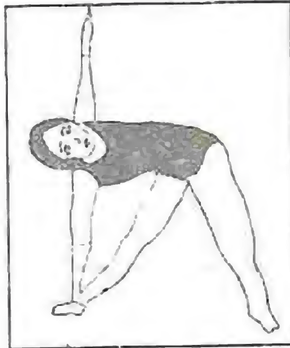
اب پھر آگے کو جھکیں اور جھکتے جائیں۔ ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا لیں دوسری اکٹھی کر کے پھیلی ہوئی ٹانگ کے اوپر ران پر جما دیں۔ ہاتھ پیچھے کمر پر لے کر ران پر رکھی ہوئی اس ٹانگ کا انگوٹھا پکڑ لیں۔

ترکیون آسن:

اس کو مثلث آسن بھی کہتے ہیں۔ تھری کارنر پوسچر!

فرش پر سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگیں پھیلا دیں۔ اب دونوں بازو بلند کرنا شروع کر دیں اور آہستہ آہستہ کندھوں کے برابر لا کر ہوا میں دائیں بائیں پھیلائیں۔

اب آہستہ آہستہ بائیں جانب جھکیں۔ بایاں ہاتھ نیچے لا کر اس سے پہلے گھٹنا پکڑ لیں۔ اب آہستہ آہستہ ہاتھ بڑھاتے ہوئے پنڈلی اور پھر ٹخنے تک لے جائیں دوسرا ہاتھ بدستور فضا میں بلند ہوگا۔



دس سیکنڈ تک اس حالت میں قیام کرنے کے بعد آہستہ آہستہ سیدھے ہوں اور پھر یہی عمل دائیں جانب جھک کر کریں۔

بندھا پدم آسن:

اس کو بدھ پدم آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ بڑا مشکل آسن ہے۔ لیکن مشق کرنے سے آسان ہو جاتا ہے۔

تکنیک: پہلے پدم آسن جمائیں پھر دایاں ہاتھ پیٹھ کی طرف لا کر دائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے پکڑیں۔ سینہ تانیں اور نظر ناک کی پھننگ پر جمائیں۔

یرقان۔ پیلیا

جانڈس Jaundise

اس بیماری میں کبھی چہرہ اور آنکھیں زرد یا سیاہ ہو جاتے ہیں اور کبھی سارا بدن کبھی صرف آنکھیں ہی زرد یا سیاہ ہو جاتی ہیں اور مریض کے چہرہ کا رنگ بدنما ہو جانے کے علاوہ بہت سی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

اسباب:

کبھی گرم اور تیز چیزوں کے کثرت سے استعمال کرنے یا لُو لگنے سے جگر میں صفرا زیادہ پیدا ہو کر خون کے ساتھ مل جاتا ہے اور آنکھوں اور چہرہ و بدن کی رنگت زرد کر دیتا ہے۔ کبھی جگر یا تلی کی رگوں میں سدہ پڑ جانے کی وجہ سے صفرا یا سودا پتہ اور تلی میں نہیں جاتے اور خون کے ساتھ مل کر بدن میں پھیل کر رنگت زرد یا سیاہ کرتے ہیں۔ جب صفرا کی وجہ سے رنگت زرد ہو جائے تو یرقان اصفر کہتے ہیں اور جب سودا کی وجہ سے رنگت سیاہ ہو جائے تو یرقان اسود یا یرقان سندھی کہتے ہیں۔

علامات:

یرقان اصفر میں پیشاب زرد اور یرقان اسود میں سیاہی مائل رنگ کا آنے لگتا ہے۔ پھر آنکھوں کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ لب مسوڑھے زبان اور جلد کی رنگت خفیف زردی مائل یا بھوری سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ منہ کا ذائقہ تلخ ہو جاتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ چکنی اور روغنی غذاؤں سے نفرت ہو جاتی ہے۔ شکم میں نفخ رہتا ہے اور ڈکاریں آتی ہیں۔ سدہ کی وجہ سے پتہ سے صفرا، انتڑیوں پر نہیں گرتا۔ اس لیے براز کا رنگ میلا او

[illegible] ہوتا ہے۔ طبیعت بے چین ہوتی ہے۔ مریض پست ہمت کمزور اور بدمزاج ہو جاتا ہے۔ [illegible] میں خارش ہوتی ہے۔ بعض اوقات پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ کبھی مریض کو ہر ایک [illegible] زرد دکھائی دینے لگتی ہے۔ اگر مرض پرانا ہو جائے تو سخت ضعف، ہذیان و تشنج وغیرہ ردی [illegible]امات پیدا ہو کر مریض کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

یوگا علاج

مندرجہ ذیل یوگا آسن مذکورہ بالا بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے [illegible] ان سے شفا پانے کے لیے درج ذیل یوگا آسن کریں۔

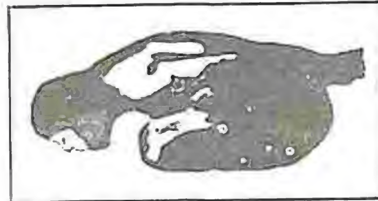
یوگا آسن:

یوگا مدرا آسن۔ بندھا پدم آسن۔ بل آسن۔ ہنس آسن۔ ترکیون آسن۔ مستندر آسن۔ پاپچی موتا آسن۔ سروِنگ آسن۔ بھجنگ آسن۔

یوگا مدرا آسن:

[illegible]یل: اس آسن کو کبھی مدرا آسن بھی کہتے ہیں اور یوگیوں کا پسندیدہ آسن ہے۔

چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں۔ لیکن اس طرح کہ دایاں پاؤں بائیں ران پر ہو اور [illegible]اں پاؤں دائیں ران پر جیسا کہ تصویر میں دیا گیا ہے۔

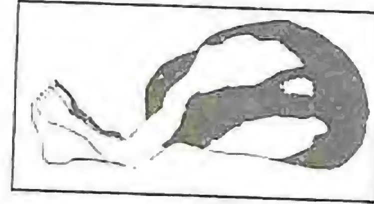


اب دونوں ہاتھ پیچھے کولہوں پر لے جائیں۔ بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی کلائی [illegible]کر زمین کی طرف جھکتے جائیں یہاں تک کہ ٹھوڑی زمین سے جا لگے۔

پاچی موتا آسن:

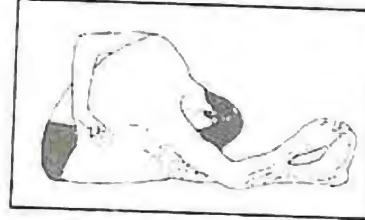
اس کو پاسیت آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ لوگ مالا کا کثیر الفوائد اور کثیر پہلوؤں والا آسن ہے۔

تکنیک: دونوں ہاتھ اور ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ ٹھوڑی کو نیچے جھکائیں۔ دونوں ہاتھوں اور ایڑیوں کو باہم ملائیں۔ اپنی ٹھوڑی کو اندر کی طرف گردن سے ملائیں۔ ناک سے لمبے لمبے سانس لیں۔ آگے کو جس قدر جھک سکیں جھکیں اور ساتھ ہی ہاتھ پھیلا کر پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔



اپنی اصلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔ دو منٹ اسی حالت میں رہیں اور نتھنوں سے لمبے لمبے سانس لیں۔ نظر بالکل سامنے کی طرف جھکائے رکھیں۔

اسی آسن کو اب اس انداز میں کریں۔ اس انداز نشست میں ایک ہاتھ سے پاؤں کا انگوٹھا پکڑا ہوگا اور دوسرا ہاتھ پچھلی طرف کمر پر ہوگا۔



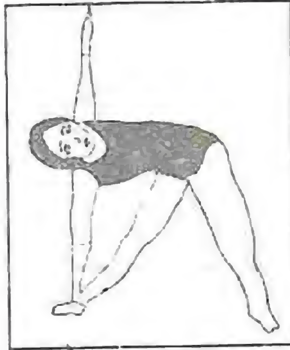
اب پھر آگے کو جھکیں اور جھکتے جائیں۔ ایک ہاتھ سے ایک پاؤں کا انگوٹھا لیں دوسری اکٹھی کر کے پھیلی ہوئی ٹانگ کے اوپر ران پر جما دیں۔ ہاتھ پیچھے کمر پر لے کر ران پر رکھی ہوئی اس ٹانگ کا انگوٹھا پکڑ لیں۔

ترکیون آسن:

اس کو مثلث آسن بھی کہتے ہیں۔ تھری کارنر پوسچر!

فرش پر سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ٹانگیں پھیلا دیں۔ اب دونوں بازو بلند کرنا شروع کر دیں اور آہستہ آہستہ کندھوں کے برابر لا کر ہوا میں دائیں بائیں پھیلائیں۔

اب آہستہ آہستہ بائیں جانب جھکیں۔ بایاں ہاتھ نیچے لا کر اس سے پہلے گھٹنا پکڑ لیں۔ اب آہستہ آہستہ ہاتھ بڑھاتے ہوئے پنڈلی اور پھر ٹخنے تک لے جائیں دوسرا ہاتھ بدستور فضا میں بلند ہوگا۔



دس سیکنڈ تک اس حالت میں قیام کرنے کے بعد آہستہ آہستہ سیدھے ہوں اور پھر یہی عمل دائیں جانب جھک کر کریں۔

بدھا پدم آسن:

اس کو بدھ پدم آسن بھی کہتے ہیں۔ یہ بڑا مشکل آسن ہے۔ لیکن مشق کرنے سے آسان ہو جاتا ہے۔

تکنیک: پہلے پدم آسن جمائیں پھر دایاں ہاتھ پیٹھ کی طرف لا کر دائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں اور بائیں پاؤں کا انگوٹھا دائیں ہاتھ سے پکڑیں۔ سینہ تانیں اور نظر ناک کی پھننگ پر جمائیں۔

انگلیوں سے 10 سے 12 انچ کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ کمر بالکل سیدھی رہے۔ گردن گائے کی گردن کی طرح رہے۔ ٹانگیں رانوں کے نیچے رہیں اور پاؤں کے تلوے اوپر کی طرف ہوں۔ سر اور گردن کو جس قدر پیچھے لے جاسکیں لے جائیں۔ اب ہاتھوں کو حرکت میں لاکر ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کا درمیانی فاصلہ بڑھائیں۔ اب گئو آسن مکمل ہے۔



اس حالت میں پانچ منٹ تک رہیں اور پھر آہستہ آہستہ پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔ اس حالت میں بھی پانچ منٹ رہیں۔ آہستہ آہستہ اپنی اصلی حالت پر آجائیں۔



یوگ

(YOGA)

بھگوان ''شیو'' یوگ کے علم کے اصلی خالق ہیں۔

دل کو اِدھر اُدھر بھٹکنے سے روکنا ہی یوگ ہے۔

کام میں مہارت ہی یوگ ہے۔

سُکھ اور دُکھ میں یکساں رہنا ہی یوگ ہے۔

یاگیہ بلک سنہتا نامی کتاب میں روح اور پروردگار عالم کے ملاپ کو یوگ کہا گیا ہے۔

''یوگ'' سے نیک عمل اور ہنر کی حفاظت ہوتی ہے۔ ''یوگ'' کے ذریعہ ہی علم حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ''یوگ'' کے برابر کوئی طاقت نہیں ہوتی۔ بغیر ''یوگ'' نجات ناممکن ہے۔

جسم میں ''ہلکا پن'' کسی بیماری کا نہ ہونا، جسم میں جمال بڑھنا، آواز کی مٹھاس، جسم سے خوشبو نکلنا اور پیشاب و پاخانہ کا کم مقدار میں آنا، اِن علامات سے ''یوگ'' کے کمال کی پہلی سیڑھی سمجھنا چاہئے۔

''یوگ'' کے آٹھ حصے ہیں۔ اور ''یوگ'' کے موجد رشی ''پتنجلی'' نے اُسی کو آٹھ حصوں والا یوگ (آشٹانگ یوگ) کہا ہے۔ اُس میں (۱) یم (۲) نیم (۳) آسن (۴) پراناyam(۵) پرتیاہار (۶) دھارنا (۷) دھیان (۸) سمادھی آتے ہیں۔

(۱) یم

یم کے ذریعہ دوسرے جانداروں کے ساتھ عملی زندگی نیک اور نورانی بنتی ہے۔

اس کے پانچ حصے ہیں۔

(i) اہنسا (عدم تشدد):۔ دل، دماغ اور جسم کے کسی بھی جاندار کو دُکھ نہ دینا اہنسا (عدم تشدد) ہے۔

(ii) سچائی:۔ دھوکا اور فریب سے مبرا عمل ہی سچائی ہے۔

(iii) چوری نہ کرنا:۔ کسی کی کوئی چیز نہ چرانا، کام کی مناسب اُجرت نہ دینا بھی چوری ہے۔

(iv) برہم چریہ (تجرد):۔ دل، دماغ اور جسم سے ہونے والے سب طرح کے مباشرتی افعال کا سب حالات میں ترک کرنا سب طرح ویرج (دھات) کی حفاظت کرنا برہم چریہ (تجرد) ہے۔

(v) اپری گرہ:۔ بلاضرورت سامان اکٹھا نہ کرنا ہی اپری گرہ (قناعت) ہے۔

(۲) نی یم (یوگ کے قاعدے قانون)

نی یموں (قواعد) کا تعلق یہاں صرف اپنے ذاتی جسم، اعضا اور ضمیر کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس پر صحیح طور سے عمل کرنے سے خیالات پاکیزہ، نیک اور نورانی ہو جاتے ہیں۔

اس کے بھی پانچ حصے ہیں۔

(i) شاؤچ:۔ جسم کی بیرونی اور اندرونی صفائی۔

(ii) سنتوش (قناعت):۔ بدلہ ملنے میں صابر ہونا۔

(iii) تپ (ریاضت):۔ اپنا فرض نبھانے میں مضبوط ہونا۔

(iv) سوادھیائے:۔ (مطالعہ) باقاعدہ مطالعہ کرتے رہنا۔ جس سے اپنے فرض کا علم ہو سکے۔

(v) ایشور پرنی دھان:۔ (پروردگار عالم کے حضور میں عقیدت سے سر جھکانا) حالت یکسوئی۔

(۳) آسن (Pose)

آسن کا تعلق جسمانی عمل سے ہے۔ آسن کی مشق کرنے سے جسم کی شوخی، ایک جگہ ٹک کر بیٹھنا، سستی اور بھاری پن دور ہو کر جسم میں پاکیزگی نورانیت پیدا ہوتی ہے۔ تمام دنیا میں یوگ آسنوں سے بڑھ کر ایسا کوئی عمل ابھی تک نہیں کھوج کیا جاسکا جو خاص طور پر انڈوکرائن گلینڈز (Endocrine Glands) کو اتنی طاقت سے متاثر کر سکے۔

شٹ کرما (Shat Karma):

آسن کی مشق شروع کرنے سے پہلے تمام جسم کی صفائی نہایت ضروری ہے۔ شٹ کرم یعنی حسب ذیل 6 طرح کے عمل باقاعدہ کرنے سے جسم کی تمام غلاظت دور ہو جاتی ہے۔

(۱) گنیش کریا:



(اُنگلی سے مقعد کے منہ میں تیل لگانے کا کام) کر کے بانس کی کھوکھلی نلی (6 اُنگل لمبی) کا آدھے سے زیادہ حصہ مقعد کے اندر داخل کر پانی میں ''اُت کٹ آسن'' (اُکڑو بیٹھنے کا خاص طریقہ) میں بیٹھ کر اور ''اُڑیان بندھ'' لگا کر درمیانی ''نیولی'' نکال کر پانی بڑی آنتوں میں کھینچتے ہیں۔ پھر بانس کی نلی کو باہر

نیچے فرش پر ٹکا دیں۔ اس طرح کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینہ مزید اوپر اٹھائیں اور گردن پیچھے کی طرف جھکاتے جائیں چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔ اس پوزیشن میں پانچ سے تیس سیکنڈ تک رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اپنی اصلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔

جب یہ آسن مکمل ہو جائے تو آہستگی سے واپس جائیں۔ حتیٰ کہ پیشانی سابقہ حالت میں فرش سے جا لگے۔ چند لمحوں کے توقف کے بعد اس آسن کو دوبارہ سے دہرائیں۔

جب اس آسن کو دوبارہ دہرائیں تو سینہ اور سر اوپر اٹھانے کے بعد دونوں ٹانگیں اوپر اٹھائیں اس طرح کہ سر اور ٹانگیں ایک سطح پر اوپر اٹھیں۔ سینہ تنا ہو اور صرف پیٹ زمین کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی زمین کے ساتھ پیوست ہوں۔ یوں لگے جیسے ناگ اپنا پھن پھیلائے ہوئے ہے۔

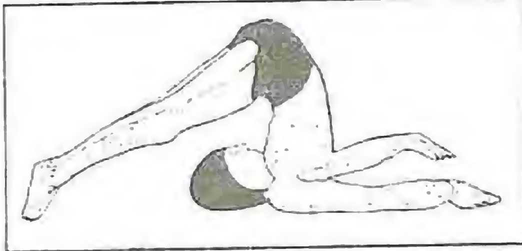
سروانگ آسن:

یوگ مالا کا یہ آسن بھی انمول رتن ہے۔ بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ اس کا اپنا ایک علیحدہ انگ رنگ ہے۔



آسن کی تکنیک: فرش پر چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر ٹھہرے آرام کی حالت میں رہیں۔ ہتھیلیاں فرش پر رکھیں۔ اپنے پیٹ اور ٹانگوں کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ بلند کریں۔ دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو سہارا دیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی آسمان کی طرف ہوں۔ ابتدا میں یہ آسن

ذرا مشکل ہوگا۔ لیکن پریکٹس کرتے رہنے سے یہ مشکل دور ہو جائے گی۔ اب پھر اپنی اصلی حالت پر آ جائیں لیکن آہستہ آہستہ حرکت کریں۔ لمحہ توقف کے بعد دونوں ٹانگوں کو پھر اوپر اٹھائیں۔ جھٹکے سے سر کی طرف لے جائیں۔ ٹانگوں کو جھٹکے کے بغیر آہستہ آہستہ بھی پچھلی طرف جھکاتے ہوئے سر کی طرف لے جایا جا سکتا ہے۔ بہر حال یہ آسن لگانے والے کی مرضی پر موقوف ہے۔ دونوں صورتوں میں سے جس میں سہولت دیکھے اختیار کرے۔ جیسے ہی کولہے فرش سے بلند ہوں ہاتھوں کو فرش سے اٹھا کر کمر کو سہارا دیں۔ دو ٹانگیں سر کے اوپر سے نیچے زمین کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کہ دونوں پیروں کے پنجے زمین کو چھونے لگیں۔ اب دونوں ہاتھ کمر سے ہٹا کر فرش پر لے جائیں۔



اس آسن کا ایک انداز یہ بھی ہے کہ ہاتھ سر کی طرف لے جا کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے مضبوطی سے پکڑ لیں۔

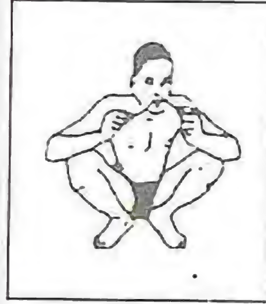
انوکھا آسن:

یہ یوگیوں اور سادھوں کا ایک خاص آسن ہے۔ اس سے روحانیت، بڑھتی ہے۔



تکنیک: فرش پر اس طرح پاؤں کے بل بیٹھیں کہ گھٹنے فرش چھو رہے ہوں۔ دونوں ہاتھ گھٹنوں پر آرام دہ حالت میں رکھے ہوئے ہوں۔ اب اپنے دونوں ہاتھوں کو عقب میں لے جائیں اور فرش پر ٹکا دیں۔ ہاتھوں کا پیروں کی

(۱) سوتر نیتی:



کاگ آسن میں بیٹھ کر سوتر نیتی کو نمکین گرم پانی میں پوری طرح بھگو کر بنے ہوئے حصے کو آگے سے آدھے چاند کی طرح بنا کر آہستہ آہستہ ناک کے اُس نتھنے میں ڈالیں جس سے سانس چل رہا ہے۔ جب گلے میں نیتی آجائے تو ترجنی اور درمیانی اُنگلیوں کے ذریعہ گلے کے اندر سے نیتی کو پکڑ کر آہستہ آہستہ منہ سے باہر سوتر نیتی نکالیں۔ اسی طرح دوسرے نتھنے میں بھی کریں۔ سوتر نیتی کرنے کے بعد جل نیتی کرنا لازمی ہے۔ پہلی مرتبہ سوتر نیتی کرنے سے پہلے رات کو ناک کے دونوں نتھنوں میں خالص دیسی گھی کی کچھ بوندیں ڈال لینی چاہئیں۔

(۲) جل نیتی:



اس میں نیم گرم نمک کا پانی لے کر ٹونٹی والے لوٹے کی ٹونٹی ناک کے اُس سوراخ میں لگائیں جس میں سے سانس آرہا ہو اور دوسری طرف سر کو جھکالیں اس طرح ناک کے پہلے سوراخ سے پانی اندر جائے گا اور دوسرے سوراخ سے پانی باہر گرنے لگے گا۔ اسی طرح پھر ناک کے دوسرے سوراخ میں لوٹے کی ٹونٹی لگائیں اور پہلے سوراخ سے پانی باہر نکالیں۔ یہ عمل کرتے وقت منہ کو کھلا ہی رکھیں اور سانس منہ ہی سے لیں اور چھوڑیں۔

نوٹ:۔ جل نیتی کرنے کے بعد ناک میں باقی بچا ہوا پانی باہر نکالنا لازمی ہے۔ اس لیے جل نیتی کرنے کے بعد ''کپال بھاتی'' یا ''بھستریکا'' کرنا ضروری ہے۔

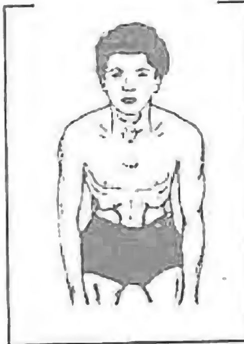
کپال بھاتی یا بھستریکا:

دونوں پاؤں ملا کر کھڑے ہو کر کمر کے پیچھے بائیں ہاتھ کی مٹھی باندھ کر دائیں ہاتھ سے اُس ہاتھ کی کلائی پکڑیں۔ سامنے کی طرف جھکتے ہوئے 90% درجے کا زاویہ بنائیں۔ گردن کو دائیں، بائیں، اوپر، نیچے کی طرف گھماتے ہوئے تیز رفتار سے دونوں نتھنوں سے ایک ساتھ سانس باہر نکالیں۔ کمر یا بدن نہ ہلا کر صرف گردن کو ہی چاروں طرف ہلائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دوہرائیں۔

فائدے:

گلے کے اوپر کے تمام امراض (سر درد، بے خوابی، زیادہ نیند آنا، بالوں کا جھڑنا اور پکنا، ناک کے اندر پھوڑے اور بڑھا ہوا گوشت، نزلہ، زکام، امراض چشم، کم سنائی دینا، مرگی وغیرہ) دور ہوتے ہیں۔

(۵) نولی:

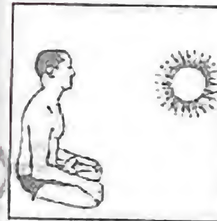


دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھ کر کھڑے ہو جائیں۔ اندر کا سانس باہر نکال کر اُسے باہر ہی روک لیں اسے باہیہ کمبھک کی حالت کہتے ہیں۔ اس حالت میں آ کر پیٹ کو پوری طرح پچکائیں اور اُس کے بعد ہاتھ پر زور دے کر پیٹ کو تھوڑا سا ڈھیلا کرنے کے ساتھ ہی چھاتی کی طرف کچھ کھنچاؤ دیتے ہوئے نلی نکالنے کی کوشش کریں۔ اُس کے بعد آہستہ آہستہ سانس باہر چھوڑ دیں۔ یہ عمل کرتے وقت پیٹ کی طرف دیکھنا چاہئے کہ نولی نکلی یا نہیں۔ بار بار کوشش کرنے سے نولی ضرور نکلنے لگے گی۔ اُس کے بعد دائیں بائیں کریں یعنی درمیانی، بائیں طرف کی، دائیں طرف کی نولی تیز رفتار سے کریں۔ مشق خالی پیٹ ہی کرنی چاہیے۔

فائدے:

اس سے پیٹ میں فضلہ نہیں رہ جاتا ہے اور نیچے سے نکلنے والی ہوا قابو میں رہتی ہے۔ بہت سے امراض جیسے بخار، تلی کا بڑھنا، باؤ گولہ کا درد بھی پیدا نہیں ہو سکتے۔ پیٹ کے اندرونی اعضاء کی مالش ہو جاتی ہے۔ سودا، صفرا اور بلغم سے پیدا ہونے والے سبھی امراض دور ہوتے ہیں۔

(٦) تراٹک:



ایک ٹک کسی ہدایت کردہ چیز پر نظر ٹکائے رکھنے کو تراٹک کا عمل کہتے ہیں۔ اس کی بہت سی تراکیب ہیں۔

پدم آسن، سدھ آسن یا وجر آسن میں بیٹھ کر ایک گز کے فاصلہ پر ایک فٹ چوکور سفید کاغذ پر چونی یا اٹھنی کے برابر کا کالا یا ہرا گول نشان بنا کر اُسے ایک ٹک دیکھیں۔ آنسو آنے سے پہلے ہی آنکھیں بند کر لیں۔ کچھ عرصہ مشق کرنے کے بعد نشان کی جگہ پر روشنی معلوم ہوگی۔

فائدے:

اس سے امراض چشم دور ہوتے ہیں۔ روحانی عبادت میں خاص کر مفید ہے۔ دل کو یکسو کرنے کے لئے بے مثال ہے۔

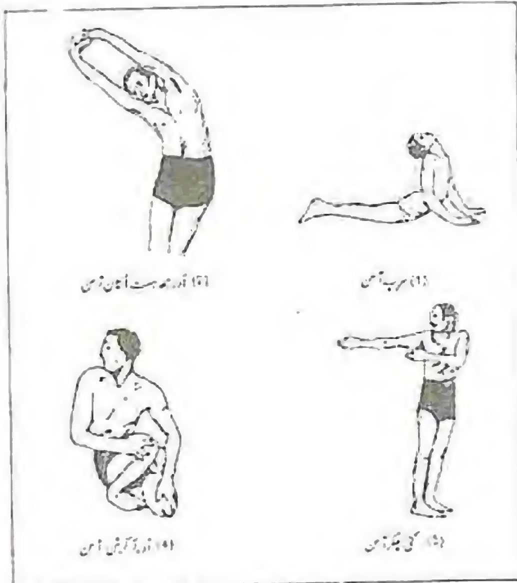
شنکھ پرکشالن:

مندرجہ بالا طرح کے عملوں کے علاوہ پورے نظام ہضم کی صفائی کرنے کے لئے "شنکھ پرکشالن" کا عمل کیا جاتا ہے۔

نمکین گرم پانی تیار کرے جسے آسانی سے پیا جا سکے۔ ناگ آسن میں بیٹھ کر دو گلاس پانی پی لیں۔ پانی پی لینے کے فوراً بعد چار چار بار "سرپ آسن" کریں۔ اس کے بعد ہی سلسلہ وار چار چار بار "اُردھ بست اُتان آسن" کریں۔ اس کے بعد "کٹی چکر آسن"

کریں۔ اس کے فوراً بعد ہی سلسلہ وار چار چار بار "اُدرا کرشن آسن" اس کے بعد پھر ایک یا دو گلاس پانی پی کر پھر مندرجہ بالا سب آسنوں کے عمل پھر سے دہرائیں۔ جب تک رفع حاجت کی شکایت نہ ہو جائے مندرجہ بالا تمام آسن کرنے کا عمل دوہراتے رہیں۔ تھوڑی سی بھی حاجت ہونے پر پاخانہ جانے کے لئے جلدی چلے جائیں۔ پاخانہ سے آ کر پھر اُسی طرح پانی پی کر چاروں آسن باری باری سے کریں۔ اس طرح پہلے سخت پاخانہ، پھر پتلا پاخانہ، پھر پیلا پانی پھر سفید پانی نکلے گا۔ جب تک سفید پانی نہ آنے لگے تب تک بار بار پانی پی کر، اُسی طرح سے بار بار چاروں آسن کرنے چاہئیں۔ سفید پانی نکلنے کے بعد بغیر نمک کا سادہ پانی 3-2 گلاس پی کر تنجل کر لیں۔

نوٹ: شنکھ پرکشالن کے بعد ٹھنڈے پانی سے نہانا سخت منع ہے۔ گرم پانی سے بند کمرے میں نہا کر کپڑے پہن کر باہر نکلیں۔ اس کے بعد گھنٹہ سے زیادہ دیر تک بھوکے نہ رہیں۔ 50-20 گرام خالص دیسی گھی ڈال کر دلیا یا کھچڑی کھائیں۔ شنکھ پرکشالن کے 24 گھنٹہ بعد تک دہی دودھ کھانا منع ہے۔



فائدے:

اس سے جسم غلاظت سے پاک ہوتا ہے۔اس کے کرنے سے سر کے امراض، امراض چشم، امراض کان، امراض ناک، دانتوں کے امراض، پائیوریا، ٹانسل، پیٹ اور مقعد کے تمام امراض دور ہوتے ہیں۔اس کے لینے سے آنتوں کے گھاؤ، سوجن وغیرہ دور ہوتے ہیں۔عورتوں کی بچہ دانی سے متعلقہ تمام امراض دور ہوتے ہیں جیسے لیکوریا، ڈس ایمینوریا، ماہواری وقت پر نہ ہونا اور ماہواری کا خون قدرتی رنگ کا نہ آنا وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔بانجھ پن کو دور کرنے میں بھی بہت مفید ہے۔

آسن سے متعلقہ اُصول:

۱۔ پاخانہ کی حاجت رفع کرنے کے بعد خالی پیٹ آسن کریں۔

۲۔ آسن کرنے کے لئے سورج نکلنے اور سورج غروب ہونے کا وقت ٹھیک ہے۔

۳۔ کھلی صاف ہوا میں آسن کریں۔اگر کمرے میں آسن کرنے ہوں تو کمرہ صاف کھلا اور ہوادار ہونا چاہئے۔

۴۔ جہاں تک ہو کھلے بدن آسن کریں۔جسم پر کم سے کم کپڑے ہوں۔

۵۔ زمین پر چٹائی، دری بچھا کر اُس پر صاف کپڑا بچھا کر آسن کریں۔

۶۔ آسن شروع کرنے سے پہلے نہالیں۔جس کو پسینہ زیادہ آتا ہے وہ آسن کرنا بند کرنے کے آدھے گھنٹے کے بعد نہا سکتا ہے۔

۷۔ اپنے لیے فائدہ مند نیچہ آسن چن کر انہی کی مشق کریں۔آسن کرنے کی مدت آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

۸۔ آسن کر کے فوراً کھانا نہ کھائیں اور نہ کھانا کھانے کے فوراً بعد آسن کریں۔آسن کرنے کے آدھے گھنٹے بعد کھانا کھایا جا سکتا ہے۔اور کھانا کھانے کے 3-4 گھنٹے کے بعد آسن کئے جا سکتے ہیں۔

۹۔ بھاری ورزش یا بہت زیادہ جسمانی مشقت کرنے والوں کو آسن نہیں کرنے چاہئیں۔

۱۰۔ عورتیں ماہواری آنے کے وقت کے دوران آسن نہ کریں۔حمل ٹھہرنے کے 3-4 مہینہ تک وہ آسن کر سکتی ہیں۔پھر بند کریں۔اولاد ہونے کے 4 مہینہ بعد وہ دوبارہ آسن کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

۱۱۔ آسنوں کے آخر میں ''شوآسن'' ضرور کریں۔

۱۲۔ یوگ آسن کرنے کی مہارت رکھنے والے اُستاد سے ہی باقاعدہ سیکھ کر آسن کرنے کی مشق کریں۔

۱۳۔ آسن شروع کرنے سے پہلے اپنی جسمانی جانچ کروالیں۔اگر کسی کو کوئی مرض ہو تو وہ پہلے اُس کا علاج کروا کر یا اپنے یوگ آسن کے اُستاد سے پوچھ کر ہی مشق کریں۔

۱۴۔ آسن کرتے وقت بالکل خاموش رہیں

۱۵۔ لیٹ کر کرنے والے آسنوں میں ایک سیدھا اور ایک اُلٹا کرنا چاہئے۔تاکہ ریڑھ کی ہڈی کا توازن رہے۔جیسے:-

اُتان پادآسن۔نوکا آسن

ہل آسن۔دھنرآسن

پشچم اُتان آسن۔بھجنگ آسن



یوگ کے عمل

یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل کچھ یوگ کے عمل کر لینے چاہئیں، جن کی مشق سے دماغی اور جسمانی تھکان دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں پھرتی اور ہلکا پن آ جاتا ہے۔

(۱) سانس لینے اور نکالنے کا عمل (Breathing Exercises):

یہ عمل دو طرح سے کیے جاتے ہیں۔ پہلے کھڑے ہو کر سامنے دیکھتے ہوئے لمبے گہرے سانس لیں اور چھوڑیں۔ دھیان رکھیں جس طرح تیزی سے سانس لیا جاتا ہے ٹھیک اُسی طرح تیزی سے سانس کو چھوڑا بھی جاتا ہے۔ تب ہی اس عمل کا جسم پر موافق اثر پڑتا ہے۔

دوسرے گردن کو پیچھے کی طرف موڑتے ہوئے آسمان کی طرف دیکھیں۔ دھیان رہے کہ اس عمل کی مشق کرتے وقت آنکھیں کھلی رہیں۔ پھر اسی تیزی سے سانس لیں اور باہر نکالیں۔

فائدہ:۔ اس عمل کے کرنے سے دماغ میں جما ہوا بلغم (Cough) باہر نکل جاتا ہے۔ بلغم وغیرہ سے ہونے والی بیماریاں جیسے (Sinus) وغیرہ دور ہوتی ہیں۔ ناک سے سانس کا لینا اور چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں صاف آکسیجن داخل ہوتی ہے۔ جن کے پھیپھڑوں میں بلغم وغیرہ جم جاتا ہے اور جنہیں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اُن کو اس عمل کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ اس سے پھیپھڑے صاف ہو جائیں گے اور بہت زیادہ

مقدار میں آکسیجن حاصل کر سکیں گے۔ یہ دمہ وغیرہ بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ یہ عمل ہر عمر کے انسان کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کی مشق تندرست اور بیمار کوئی بھی کر سکتا ہے۔ اس کی مشق سے یادداشت کی طاقت اور آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ دماغی بیماری والوں کے لئے کافی فائدہ مند ہے۔ دل کے مریضوں اور اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کے لئے بھی مددگار ہے۔

نوٹ : اس عمل کی مشق کی مدت شروع میں 15-20 بار ہونی چاہئے۔ اُس کے بعد اس کی مشق کی مدد اپنی جسمانی طاقت کے مطابق بڑھاتے ہوئے 50-60 سے 100 بار تک کریں۔

(۲) گردن کے لئے یوگ کے عمل:

اس عمل کو تین طرح سے کیا جاتا ہے۔ سب سے پہلے سیدھے کھڑے ہو کر سامنے کی طرف دیکھیں اُس کے بعد گردن کو ہلکا سا جھٹکا دیتے ہوئے دائیں اور بائیں موڑیں۔ بائیں طرف گردن موڑتے ہوئے بائیں کندھے کے پیچھے کی طرف دیکھیں اور دائیں طرف جاتے وقت دائیں کندھے کے پیچھے کی طرف دیکھیں۔

نوٹ : اس عمل کو کرتے وقت کندھوں کو سیدھا رکھیں۔ کندھوں میں کسی بھی طرح کی ہلچل (Movement) نہیں ہوگی۔ اس کی مشق کم سے کم 15-20 بار دونوں طرف سے برابر برابر کریں۔

دوسری ترکیب:

سیدھے کھڑے ہو کر سامنے کی طرف دیکھیں اُس کے بعد گردن کو موڑتے ہوئے سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور واپس گردن کو آگے کی طرف موڑتے ہوئے ٹھوڑی کو کنٹھ کوپ (ٹھوڑی کے نیچے گردن کا گڑھا) میں لگائیں۔ اس طرح اس عمل کی مشق 15-20 بار کریں۔

نوٹ: جن لوگوں کو گردن و کمر میں درد رہتا ہو اُن لوگوں کو اس کی مشق کرتے وقت گردن آگے کو اور زیادہ نہیں جھکانی چاہئے

تیسری ترکیب:

سیدھے کھڑے ہونے کے بعد ٹھوڑی کو کنٹھ کوپ سے لگا کر گردن کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں گول دائرے میں گھمائیں۔

نوٹ:۔ اس عمل کو کرتے وقت کندھوں کو اوپر کی طرف نہیں اُٹھانا چاہئے اور اس کی مشق گردن کے درد کے مریضوں کو نہیں کرنی چاہئے۔ اس عمل کی مشق دونوں طرف سے برابر برابر 20-15 بار ہی کرنی چاہئے۔

فائدے:۔ اس عمل کے کرنے سے گردن صراحی دار (لمبی و پتلی) ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کی گردن پر بہت زیادہ چربی ہوتی ہے اُنہیں اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ اس عمل کی مشق کرنے سے گردن سے تعلق رکھنے والے مرض ہوتے ہی نہیں۔ جن لوگوں کو گردن میں درد رہتا ہو اُنہیں اس کی مشق باقاعدہ سیکھ کر کرنی چاہیے۔

(۳) سکندھ (کندھے)

(ا) کندھے کے عمل:۔

سیدھے کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ کو اُوپر کی طرف اُٹھائیں۔ دھیان رکھیں کہ ہاتھ اُوپر اُٹھاتے وقت ہتھیلی کا رخ کان کی مخالف سمت میں رہے گا اور بازو کان سے بٹے رہیں گے۔ واپس آتے ہوئے ہاتھ کو پہلے کی طرح نیچے کی طرف لے جائیں۔ اس طرح اس عمل کی مشق 15-10 بار کریں۔ ٹھیک اسی طرح اس عمل کی مشق بائیں ہاتھ سے بھی کریں۔ اس کے بعد اس کی مشق دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کریں۔ دھیان رہے کہ دونوں ہاتھوں کو اُوپر اُٹھاتے ہوئے ہتھیلیوں کا رخ مخالف سمت میں رہے گا۔

نوٹ:۔ اس عمل میں مشق 20-15 بار کرتے ہوئے آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

فائدہ:۔ کندھوں پر سے بہت زیادہ چربی کم ہو جاتی ہے۔ کندھوں پٹھوں کی اچھی مالش

ہو جاتی ہے۔ کندھے طاقتور اور مضبوط ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کے کندھوں میں اکڑن ہو جاتی ہو اُن کو اس کی مشق آہستہ آہستہ ضرور کرنی چاہئے۔ اس کی مشق سے ہاتھ خوبصورت اور سڈول ہو جاتے ہیں۔

(ب) بازو کے لیے:

سیدھے کھڑے ہو جائیں، اس کے بعد بائیں ہاتھ کا انگوٹھا اندر کرتے ہوئے مٹھی بند کر لیں۔ اس کے بعد ہاتھ کو کندھوں سے موڑتے ہوئے گول دائرے میں آگے سے پیچھے کی طرف گھمائیں۔ اس کے بعد اسی ہاتھ کو پیچھے سے آگے کی طرف گھمائیں۔ بائیں ہاتھ سے کرنے کے بعد اس عمل کی مشق دائیں ہاتھ سے کریں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کریں۔ دھیان رہے اس عمل کی مشق کرتے وقت صرف دونوں ہاتھوں میں ہلچل رہے گی باقی سارا جسم ایک دم سیدھا رہے گا۔

نوٹ:۔ اس عمل کی مشق کی مدت شروع میں 15-10 بار ہونی چاہئے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کی مشق کی مدت جسمانی طاقت کے مطابق کرنی چاہیے۔

فائدہ:۔ اس کی مشق سے کندھوں کی اکڑن ختم ہو جاتی ہے۔ کندھوں کو صحیح شکل حاصل ہوتی ہے پٹھوں کی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ کندھے خوبصورت اور سڈول ہو جاتے ہیں۔

(۴) کپول شکتی (گالوں کی طاقت) کا عمل:

پاؤں آپس میں ملا کر بدن کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی آٹھوں اُنگلیوں کے آگے کے حصے کو آپس میں ملا کر دونوں انگوٹھوں سے دونوں ناک کے سوراخوں کو بند کر کے منہ کو کوے کی چونچ جیسا بنا کر آنکھوں کو کھلا رکھتے ہوئے باہر کی ہوا کو سُر۔ سُر کی آواز کرتے ہوئے اندر کی طرف زور سے کھینچیں۔ اس کے بعد گالوں کو پھلا کر، آنکھوں کو بند کر کے ٹھوڑی کنٹھ کوپ میں لگائیں۔ جہاں تک ممکن ہو سانس روک کر گردن عام حالت میں لائیں۔ سامنے دیکھتے ہوئے ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس باہر نکالیں۔

فائدہ:۔ اس سے گالوں پر لالی آتی ہے۔ باہری زیبائشی سامان کی ضرورت نہیں رہتی۔

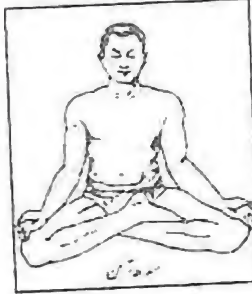
کیونکہ چہرے پر لا جواب چمک اور کشش آجاتی ہے منہ سے بدبو آنا بند ہو جاتا ہے۔ مہاسے، پھنسیوں کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ پچکے ہوئے جھریاں پڑے ہوئے گال بھر جاتے ہیں۔ پائیوریا وغیرہ منہ کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔



مختلف آسن

اس دنیا میں جتنے بھی جاندار ہیں اُتنے ہی آسن ہیں۔ لیکن یہاں عام زندگی کیلئے مفید اور اہم آسنوں کا ہی اندراج کیا جاتا ہے۔

(۱) سدھ آسن:



بائیں پاؤں کی ایڑی کو مقعد اور اعضائے تناسل کی جڑ کے درمیان میں اس طرح مضبوطی سے لگائیں کہ اُسکا تلا دائیں پاؤں کی جانگھ کو چھوئے۔ اسی طرح دائیں پاؤں کی ایڑی کو اعضائے تناسل کی جڑ کے اوپر کے حصے میں اس طرح رکھیں کہ اُس کا تلا بائیں پاؤں کی جانگھ کو چھوئے۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو دائیں جانگھ اور پنڈلی کے بیچ لے لیں۔ اسی طرح دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو بائیں جانگھ اور پنڈلی کے بیچ لے لیں۔ جن لوگوں کے گھٹنوں، ٹخنوں میں درد رہتا ہو اُن کو اس کی مشق متواتر کرنی چاہئے۔

فائدے:۔ یہ تمام آسنوں میں سب سے اعلیٰ ترین آسن ہے۔ یہ آسن 72 ہزار ناڑیوں کی گندگی کو صاف کرتا ہے۔ دھیان لگانے کے لئے بہت ہی آسان اور مناسب آسن ہے۔ ان سے متعلقہ سبھی طرح کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ شادی شدہ لوگوں کو ایک گھنٹہ سے زیادہ اس آسن میں نہیں بیٹھنا چاہئے۔

(۲) پدم آسن:


پدم آسن

دائیں پاؤں کو بائیں جانگھ کی جڑ اور بائیں پاؤں کو دائیں جانگھ کی جڑ پر رکھیں۔ دھیان لگانے کے لئے ہاتھوں کو گیان مدرا میں رکھیں ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہے۔

فائدہ:۔ یہ آسن بھی دھیان، بندگی، عبادت کے لئے بہت اچھا ہے۔ پرانایام (سانس کی ورزش) تو بغیر پدم آسن کے سدھ ہو ہی نہیں سکتا۔ اس کے باقاعدہ کرنے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے اور جانگھیں اور پنڈلیاں خوب مضبوط بنتی ہیں۔

(۳) وجر آسن:

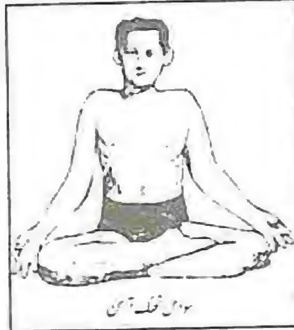

وجر آسن

دونوں پاؤں کے تلوؤں کو مقعد کے دونوں طرف پچھلے حصے میں لگا کر گھٹنوں کے بل پر بیٹھ جائیں۔ گھٹنے کے نچلے حصے سے پاؤں کی اُنگلیوں تک کا حصہ زمین کو چھوتا رہے گا۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہے گی اور گھٹنے آپس میں ملے رہیں گے۔

فائدہ:۔ یہ آسن بھی دھیان، عبادت، بندگی کے لئے اعلٰے درجے کا ہے۔ اس کے کرنے سے جسم وجر جیسا مضبوط ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسے وجر آسن کہتے ہیں۔ جن کو بہت زیادہ نیند آتی ہے یا جن کو نیند کم آتی ہے دونوں ہی حالتوں میں فائدہ مند ہے۔ یہ آسن کھانا کھانے کے بعد کرنے سے کھانا جلدی اور صحیح ڈھنگ سے ہضم ہوتا ہے۔ اور سوداوی تکلیف دور ہوتی ہے۔ گھٹنوں، پاؤں اور پنڈلیوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.)، تناؤ، امراض دل، سپانڈی لائٹس کے لئے اعلٰے ہے۔ اس کے علاوہ یہ آسن طالب علموں کے لئے بہت ہی فائدہ مند ہے۔ اس سے اُن کے جسم سے سستی دور ہو کر چستی اور مضبوطی آتی ہے۔ طالب علموں کو چاہئے کہ اس

کی مشق 20-15 منٹ آنکھیں بند کر کے دل کو یکسو کر کے کریں۔ جن کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا اس آسن کی متواتر مشق کرتے رہنے سے پڑھائی میں دل لگنے لگے گا۔

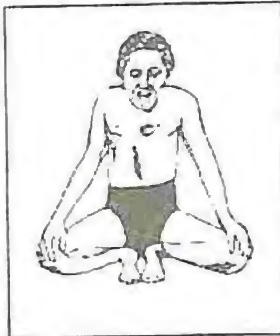
(۴) سواس تھک آسن:


سواس تھک آسن

اس میں دونوں پاؤں کے پنجوں کو گھٹنوں کے پیچھے جانگھوں اور پنڈلیوں کے درمیان چھپا کر دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر سامنے دیکھتے ہوئے بیٹھتے ہیں۔ اس سے دونوں ایڑیاں آپس میں کراس کریں گی۔

فائدہ:۔ دھیان، عبادت، بندگی کے لیے سواستک آسن کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ اس آسن کی مشق سے پاؤں کا درد، پاؤں میں پسینہ آنا یا پاؤں میں پسینہ آنے سے پاؤں میں بدبو آنا بھی دور ہو جاتا ہے۔ جن کے پاؤں سردیوں میں بہت ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور گرمی میں بہت زیادہ پسینہ آتا ہے انہیں یہ آسن 20 منٹ ضرور باقاعدہ کرنا چاہئے۔

(۵) سنگھ آسن:



سب سے پہلے دونوں ایڑی پنجے ملا لیں۔ اس کے بعد ایڑی کو اوپر کی طرف اُٹھاتے ہوتے اس طرح اس طرح بیٹھ جائیں کہ مقعد کے نزدیک سیونی ناڑی پر پاؤں کی ایڑی لگ جائے۔ اس حالت میں جسم کا پورا وزن پنجوں کے اُوپر ہوگا۔ اس کے بعد ٹھوڑی کو کنٹھ کوپ سے لگاتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو منہ کو کھولتے ہوئے زبان کو پوری طرح باہر نکالتے ہوتے آنکھوں سے دونوں ابروؤں کے درمیانی حصہ پر دیکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے

"گیان مدرا" بناتے ہوئے ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھیں۔ کمر سیدھی رکھتے ہوئے اس آسن میں بیٹھیں۔

فائدہ:۔ یہ آسن خاص طور پر گلے کے امراض جیسے ٹانسلز وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق کرنے سے تھائی رائیڈ گلینڈز (Thyroid Glands) میں خاص فائدہ ہوتا ہے۔ ڈرپوک لوگوں کو یہ آسن ضرور کرنا چاہئے۔ اس آسن کے کرنے سے مقعد سے متعلقہ امراض بھی دور ہوتے ہیں۔



گومکھ آسن

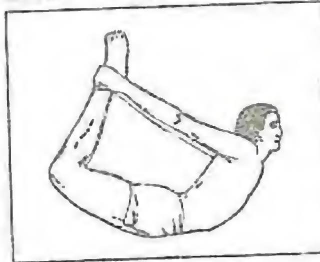
(۶) گومکھ آسن:

دائیں ٹانگ گھٹنے سے موڑ کر اسی پاؤں کے تلوے پر بیٹھ جائیں اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر دائیں ٹانگ پر رکھیں۔ دائیں بازو کو اوپر سے پیٹھ پر ایسے موڑیں کہ اُس کا پچھلا حصہ کان کو چھوئے۔ کہنی چوٹی سے ملی رہے۔ پیٹھ پر دائیں ہاتھ کی ترجنی اُنگلی (Finger Index) پکڑیں۔ اسی طرح دوسری طرف سے اس کا اُلٹ کریں۔

فائدہ:۔ پھیپھڑوں سے متعلقہ بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ دمہ اور تپ دق (T.B.) کے مریضوں کو ضرور کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ کندھوں میں مضبوطی آتی ہے۔ کہنی، جانگھ، گھٹنے اور ٹخنوں کے لئے مفید ہے۔ جن لوگوں کے گھٹنوں وغیرہ میں درد رہتا ہو اُن کو اس آسن کی مشق لگاتار کرنی چاہئے جن کو مقعد سے متعلقہ امراض ہوں اُن کو بھی اس کی مشق کرنی چاہئے۔ اس آسن کی مشق دونوں طرف سے برابر برابر کرنی چاہئے۔

(۷) دھنر آسن:

پیٹ کے بل لیٹ کر دونوں پاؤں کو گھٹنوں سے موڑتے ہوئے سر کی طرف لے آئیں اور دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کی پنڈلیوں کو پکڑ لیں۔ اس کے بعد لمبا



گہرا سانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو اُوپر کی طرف کھینچیں۔ اس حالت میں تمام جسم کا وزن پیٹ پر رہے گا۔

فائدہ:۔ یہ آسن ناف کے چار اہم آسنوں میں سے ایک ہے۔ اس کی متواتر مشق کرتے رہنے سے ٹلی ہوئی ناف خود بخود اپنے مقام پر آجاتی ہے۔ ریڑھ لچک دار ہو جاتی ہے۔ یہ آسن کمر درد کے مریضوں کے لئے خاص طور سے فائدہ مند ہے۔ سانس سے متعلقہ امراض کے لئے بھی یہ آسن فائدہ مند ہے۔ اس کی مشق اچھی طرح سے سیکھ کر کرنی چاہئے۔ یہ سانس لینے، نکالنے، روکنے کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ کندھے چوڑے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ پر سے ضرورت سے زیادہ چربی دور ہو جاتی ہے۔ قبض دور ہو کر بھوک تیز لگنے لگتی ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) والوں کے لئے اچھا آسن ہے۔

تاکید:۔ یہ آسن اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) السر (Ulcer) ہرنیا (Hernia) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۸) شو آسن:

زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں بانہوں کو دونوں چوتڑوں کے اگل بغل تھوڑی دوری پر رکھیں۔ دھیان رہے ہتھیلیوں کا رُخ آسمان کی طرف ہو۔ دونوں پاؤں میں قریب ڈیڑھ سے دو فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے لیٹ جائیں۔ اس طرح جسم کو آہستہ آہستہ ڈھال کرتے جائیں یعنی اس طرح اس کی مشق کریں کہ جسم کے کسی بھی حصے میں ہلچل (Movement) نہ ہو۔ اس آسن کو اس لئے شو آسن کہا جاتا ہے کیونکہ جس طرح مردہ لاش کے اندر کوئی ہلچل نہیں ہوتی ٹھیک اُسی طرح اس کی مشق کے دوران جسم میں کوئی ہلچل نہیں ہوتی۔

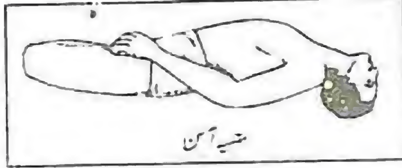
آرام سے لیٹنے کے بعد بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو پیٹ پر رکھیں۔ اس کے بعد لمبے



گہرے 10-8 سانس لیں ۔ جیسے جیسے سانس لیں گے ویسے ویسے پیٹ پھولے گا اور جیسے جیسے سانس چھوڑیں گے ویسے ویسے پیٹ پچکے گا۔ٹھیک اسی طرح پیٹ کی ہلچل کو لگاتار محسوس کرتے رہیں ۔ 10-8 سانس لینے کے بعد آہستہ آہستہ سانس حسب معمول رفتار پر آجائے گا۔اس طرح آپ محسوس کریں گے کہ پیٹ کی ہلچل بھی حسب معمول ہوگئی ہے۔اسی رفتار کو آپ لگاتار محسوس کرتے ہیں۔اگر کچھ لمحوں کے بعد آپ کی توجہ بھٹک جائے تو ویسے ہی سانس کی رفتار کو تھوڑا تیز کیجئے جس سے کہ آپ کے پیٹ کی رفتار بڑھ جائے اور دوبارہ سانس کی رفتار کو معمول پر لے جائیں اور اس طرح اس کی لگاتار مشق کرتے رہیں ۔ کچھ دنوں کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دھیان لگانے کے وقت میں بڑھوتری ہوتی جارہی ہے۔دیکھنے میں یہ آسن بہت آسان لگتا ہے لیکن ہمیں اس کی مشق ٹھیک طریقے سے فائدے کے مطابق سمجھ کر کرنی چاہئے ۔تبھی یہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

فائدہ:۔ جس طرح رات کو 8-7 گھنٹہ سوکر تازگی محسوس ہوتی ہے ٹھیک اُسی طرح اس آسن کو صحیح ترکیب سے آدھا گھنٹہ کرنے سے تین، چار گھنٹے کی نیند پوری ہونے جیسی تازگی محسوس ہونے لگتی ہے۔اس آسن کی مشق سے دماغی وجسمانی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔جن لوگوں کو بہت زیادہ دماغی تناؤ رہتا ہے اُن لوگوں کو کم از کم 40 منٹ تک اس آسن کی مشق ضرور کرنی چاہئے ۔ دل کے مریضوں کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے ۔ یہ آسن طالب علموں کے لئے بہت فائدہ مند ہے ۔ کیونکہ اس کی لگاتار مشق کرنے سے یکسوئیت بڑھ جاتی ہے ۔ دل میں مضبوطی آئے گی ۔ جو لوگ احساس کمتری کے شکار ہیں اُن لوگوں کو اس کی مشق باقاعدہ کرنے سے دل میں مضبوطی آئے گی ۔اس آسن کی مشق اُن ہر ایک آسنوں کے بعد کی جاتی ہے جن آسنوں کی مشق کرتے وقت خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور جسمانی تھکان پیدا ہوتی ہے ۔جن لوگوں کو نیند نہیں آتی اُن لوگوں کو اس کی مشق لگاتار کرتے رہنا چاہیے۔

(۹) متسیہ آسن (مچھلی کی شکل کا آسن):


متسیہ آسن

سب سے پہلے پدم آسن کی حالت میں پیٹھ کے بل لیٹ جائیں ۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو سر کے پاس رکھیں ۔ اس کے بعد گردن اُٹھاتے ہوئے چوٹی والا حصہ یا ماتھے کے اگلے حصے کو زمین پر ٹکائیں اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو واپس پاؤں کی طرف لے آئیں ۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں ۔ اس حالت میں دونوں کہنیاں زمین پر لگی رہیں گی ۔ جہاں تک ممکن ہو مشق کرنے کے بعد واپس آنے کے لئے دونوں ہاتھوں کو پلٹ کر سر کے پیچھے لے جائیں ۔گردن کو سیدھا کریں۔ دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں ۔کہنیوں پر زور لگاتے ہوئے آہستہ آہستہ اُوپر کی طرف اُٹھ کر بیٹھ جائیں۔

فائدہ:۔ یہ سانس سے متعلقہ امراض کے لیے بہت زیادہ مفید آسن ہے ۔گردن صراحی جیسی لمبی اور پتلی ہو جاتی ہے ۔ جن کی گردن پر بہت زیادہ چربی ہو اُن کو اس کی مشق ضرور ہی کرنی چاہئے ۔ کمر درد اور گردن درد کو دور کرنے کے لیے اچھا آسن ہے ۔ بدہضمی ، قبض، سوداوی امراض دور ہوتے ہیں ۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں ۔ گھٹنوں کا درد اور گٹھیا وغیرہ کے امراض دور ہوتے ہیں ۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں ۔ گھٹنوں کا درد اور گٹھیا وغیرہ کے درد کو دور کرنے کے لئے اچھا آسن ہے ۔ جلد کی خشکی دور ہوتی ہے ۔ جلد خوبصورت و پرکشش بنتی ہے ۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے ۔ اس آسن کا خاص وصف یہ ہے کہ اس آسن کو لگا کر پانی میں لیٹ جائیں تو بغیر تیرے ہوئے بھی آدمی ڈوب نہیں سکتا ۔ یہ آسن عورتوں کے بچہ دانی کے امراض کو بہت جلدی دور کر دیتا ہے اور اُن کی ماہواری ٹھیک وقت پر مناسب مقدار میں اور مناسب رنگ کی ہونے لگتی ہے۔

یوگ کے عمل

یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل کچھ یوگ کے عمل کر لینے چاہئیں، جن کی مشق سے دماغی اور جسمانی تھکان دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں پھرتی اور ہلکا پن آ جاتا ہے۔

(۱) سانس لینے اور نکالنے کا عمل (Breathing Exercises):

یہ عمل دو طرح سے کیے جاتے ہیں۔ پہلے کھڑے ہو کر سامنے دیکھتے ہوئے لمبے گہرے سانس لیں اور چھوڑیں۔ دھیان رکھیں جس طرح تیزی سے سانس لیا جاتا ہے ٹھیک اُسی طرح تیزی سے سانس کو چھوڑا بھی جاتا ہے۔ تب ہی اس عمل کا جسم پر موافق اثر پڑتا ہے۔

دوسرے گردن کو پیچھے کی طرف موڑتے ہوئے آسمان کی طرف دیکھیں۔ دھیان رہے کہ اس عمل کی مشق کرتے وقت آنکھیں کھلی رہیں۔ پھر اسی تیزی سے سانس لیں اور باہر نکالیں۔

فائدہ:۔ اس عمل کے کرنے سے دماغ میں جما ہوا بلغم (Cough) باہر نکل جاتا ہے۔ بلغم وغیرہ سے ہونے والی بیماریاں جیسے (Sinus) وغیرہ دور ہوتی ہیں۔ ناک سے سانس کا لینا اور چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں صاف آکسیجن داخل ہوتی ہے۔ جن کے پھیپھڑوں میں بلغم وغیرہ جم جاتا ہے اور جنہیں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اُن کو اس عمل کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ اس سے پھیپھڑے صاف ہو جائیں گے اور بہت زیادہ

مقدار میں آکسیجن حاصل کر سکیں گے۔ یہ دمہ وغیرہ بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ یہ عمل ہر عمر کے انسان کے لئے فائدہ مند ہے۔ اس کی مشق تندرست اور بیمار کوئی بھی کر سکتا ہے۔ اس کی مشق سے یادداشت کی طاقت اور آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ دماغی بیماری والوں کے لئے کافی فائدہ مند ہے۔ دل کے مریضوں اور اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کے لئے بھی مددگار ہے۔

نوٹ: اس عمل کی مشق کی مدت شروع میں 15-20 بار ہونی چاہئے۔ اُس کے بعد اس کی مشق کی مدد اپنی جسمانی طاقت کے مطابق بڑھاتے ہوئے 50-60 سے 100 بار تک کریں۔

(۲) گردن کے لئے یوگ کے عمل:

اس عمل کو تین طرح سے کیا جاتا ہے۔ سب سے پہلے سیدھے کھڑے ہو کر سامنے کی طرف دیکھیں اُس کے بعد گردن کو ہلکا سا جھٹکا دیتے ہوئے دائیں اور بائیں موڑیں۔ بائیں طرف گردن موڑتے ہوئے بائیں کندھے کے پیچھے کی طرف دیکھیں اور دائیں طرف جاتے وقت دائیں کندھے کے پیچھے کی طرف دیکھیں۔

نوٹ: اس عمل کو کرتے وقت کندھوں کو سیدھا رکھیں۔ کندھوں میں کسی بھی طرح کی ہلچل (Movement) نہیں ہوگی۔ اس کی مشق کم سے کم 15-20 بار دونوں طرف سے برابر برابر کریں۔

دوسری ترکیب:

سیدھے کھڑے ہو کر سامنے کی طرف دیکھیں اُس کے بعد گردن کو موڑتے ہوئے سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور واپس گردن کو آگے کی طرف موڑتے ہوئے ٹھوڑی کو کنٹھ کوپ (ٹھوڑی کے نیچے گردن کا گڑھا) میں لگائیں۔ اس طرح اس عمل کی مشق 15-20 بار کریں۔

نوٹ: جن لوگوں کو گردن و کمر میں درد رہتا ہو اُن لوگوں کو اس کی مشق کرتے وقت گردن آگے کو اور زیادہ نہیں جھکانی چاہئے



توازن رکھتے ہوئے دونوں پاؤں کو سیدھا رکھیں۔اور سامنے کی طرف دیکھیں۔

فائدہ:۔ اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے بدہضمی، قبض اور سوداوی امراض دور ہوجاتے ہیں۔ پیٹ کے اندرونی حصوں کی اچھی مالش ہوجاتی ہے۔بھوک تیز ہوجاتی ہے۔زیادہ اور دیر ہضم اناج کو بھی آسانی سے ہضم کرنے کی طاقت آجاتی ہے۔معدے کی گرمی اتنی تیز ہوجاتی ہے کہ زہر جیسی غذا بھی ہضم ہوجاتی ہے۔اس کے علاوہ ہاتھوں، بازوؤں اور کندھوں میں بے انتہا طاقت آجاتی ہے۔آنکھوں کی خرابیاں اس کی متواتر مشق کرنے سے دور ہوجاتی ہیں۔

(۱۴) ککٹ آسن (مرغے کی شکل والا آسن):



ککٹ آسن

سب سے پہلے پدم آسن لگالیں۔اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو جانگھوں اور دونوں پاؤں کی پنڈلیوں کے درمیان سے اتنا باہر نکال لیں کہ کہنی کا حصہ باہر آجائے۔دونوں ہاتھوں کو زمین پر لگادیں اور دونوں ہاتھوں کے بل پر سارے جسم کو اُٹھائیں۔جہاں تک ممکن ہو مشق کریں۔

فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے جسم کے اُوپری حصے جیسے ہاتھوں کی اُنگلیاں، کلائی، بازو، کہنیاں، کندھوں میں بے انتہا طاقت آجاتی ہے۔اس سے جسم میں مضبوطی و پھرتی آتی ہے۔اس کی لگاتار مشق کرنے سے بھوک بہت بڑھ جاتی ہے۔اس کی مشق سے ککٹ (مرغے) کی طرح صبح سویرے جلدی ہی نیند کھل جاتی ہے۔لکھتے وقت جن کے ہاتھ کانپتے ہوں یا تھک جاتے ہوں اُنہیں بھی یہ آسن کرنا چاہیے۔

(۱۵) کورم آسن (کچھوے کی شکل والا آسن):

جس طرح کچھوا اپنے اعضا کو اپنے جسم میں سمیٹ لیتا ہے ٹھیک اُسی طرح اس

آسن کی مشق کی جاتی ہے۔اس لیے اسے کورم آسن کہتے ہیں۔



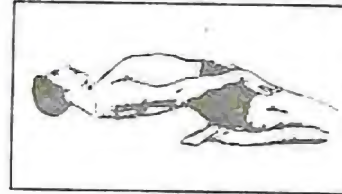
سب سے پہلے دونوں پاؤں کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔دونوں ایڑیوں کو کھول لیں۔پاؤں کے پنجے آپس میں ملے رہیں۔کھلی ہوئی ایڑیوں کے بیچ میں بیٹھ جائیں۔اس حالت میں گھٹنے ملے رہیں گے۔کمر اور گردن سیدھے رہیں گے۔اس کے بعد دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے اندر ڈال کر مٹھی بند کرلیں۔مٹھی کا رخ آسمان کی طرف رہے گا۔دونوں کہنیوں کو ملا کر ناف پر رکھیں۔اس کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے آہستہ آہستہ آگے اتنا جھک جائیں کہ چھاتی آپ کے ہاتھوں کو چھو جائے۔اس حالت میں کوشش کرکے ایڑیوں کے درمیان میں بیٹھے رہیں۔جسم کا پچھلا حصہ اوپر نہ اُٹھنے پائے۔

فائدہ:۔ اس کی متواتر مشق کرتے رہنے سے بہت سی پیٹ کی بیماریاں قبض، گیس، بدہضمی وغیرہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔جن کو بھوک نہیں لگتی اُنہیں اس کی مشق متواتر کرنا چاہیے۔اس کی 20-15 منٹ متواتر مشق کرتے رہنے سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔جس سے جسم سے پسینہ نکلنے لگتا ہے۔کنڈلنی شکتی کو جگانے کے لیے کورم آسن بہت ہی مفید ہے۔

نوٹ:۔ اس کی مشق کمر درد اور گردن درد کے مریضوں کو نہیں کرنی چاہیے۔

(۱۶) اُتان کورم آسن:

وجر آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو کمر کے پیچھے زمین پر رکھیں۔اس کے بعد بازو کو کہنیوں سے موڑتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے لیٹ جائیں۔اس حالت میں کندھے اور گردن زمین پر لگ جائیں گے۔اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو دونوں جانگھوں پر رکھیں۔



فائدہ:۔ یہ آسن سانس سے متعلقہ امراض جیسے تپ دق (.T.B) وغیرہ کے لیے اعلیٰ ہے۔ کمر کے پٹھوں کے لیے اچھا ہے۔ کمر تپلی لچیلی بن جاتی ہے۔ اس کی مشق سے ضرورت سے زیادہ چربی کم ہوتی ہے۔ گھٹنوں، پنڈلیوں کا درد کم ہوتا ہے۔ ریڑھ کو لچیلا بناتا ہے۔ اس کی مشق سے نازیوں میں اچھی طرح سے خون بہنے لگتا ہے۔ جس سے خون کی صفائی ہوتی ہے۔

نوٹ:۔ اس کی مشق السر (Ulcer) کولائٹس (Colitis) اونچے خون کا دباؤ (.H.B.P) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۱۷) منڈوک آسن (مینڈک کی شکل کا آسن):



سب سے پہلے دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ دونوں پاؤں کے پنجوں کو آپس میں ملالیں۔ اسی حالت میں دونوں ایڑیوں کو کھلا رکھیں اور کھلی ہوئی ایڑیوں کے بیچ بیٹھ جائیں۔ کمر اور گردن سیدھی رکھتے ہوئے آپس میں گھٹنے ملائیں۔ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے اندر رکھتے ہوئے مٹھی بند کرلیں۔ مٹھی بند کر کے دونوں ہاتھوں کو اس طرح رکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ہاتھوں کے انگوٹھے والا حصہ ناف پر رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس کو چھوڑتے ہوئے آگے کو جھکتے ہوئے چھاتی کو جانگھوں پر لگائیں۔ اس حالت میں جسم کا پچھلا حصہ ایڑیوں سے اُٹھنے نہ پائے۔ اس کے بعد گردن اٹھا کر سامنے دیکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے پیٹ کے زیادہ تر امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ بدہضمی ہو یا گیس بنتی ہو ان کے لئے فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے

خاص طور سے مفید ہے۔ پیٹ کے اعضاء کی مالش ہو جاتی ہے۔ گھٹنوں کا درد، پنڈلیوں، ٹخنوں کا درد اس کی متواتر مشق کرنے سے دور ہوتا ہے۔ اس کی مشق کرنے سے اُچھلنے کودنے کی طاقت آجاتی ہے۔

نوٹ:۔ اونچے خون کے دباؤ (.H.B.P)، دل کے مریضوں، کمر اور گردن کے درد کے مریضوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۱۸) اُتان منڈوک آسن:

وجرآسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر رکھیں اس کے بعد بازو کو کہنیوں سے موڑتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے لیٹ جائیں۔ اس حالت میں گردن، کندھے زمین پر لگ جائیں گے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے لاتے ہوئے ایک دوسرے ہاتھ کی کہنیاں پکڑ لیں۔



فائدہ:۔ یہ آسن بھی اُتان کورم آسن کی طرح سانس سے متعلقہ بیماریوں کے لئے اعلیٰ آسن ہے۔ اس کی متواتر مشق سے پھیپھڑوں کی صفائی ہوتی ہے۔ کمر لچیلی و تپلی ہوتی ہے۔ جن لوگوں کے کندھے آگے کی طرف جھکے ہوتے ہیں اُن کو اس کی مشق متواتر کرنا چاہئے جس سے کندھے جوڑ سے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ پر سے بہت زیادہ چربی کو کم کرتا ہے۔ جانگھیں پتلی خوبصورت ہو جاتی ہیں۔

نوٹ:۔ اس کی مشق بھی السر (Ulcer) کولائٹس (Colitis) اونچے خون کے دباؤ (.H.B.P) والوں کو نہیں کرنی چاہئے۔

(۱۹) گروڈ آسن (گدھ کی شکل والا آسن):

سیدھے کھڑے ہو کر بائیں پاؤں کی جانگھ کو دائیں پاؤں کی جانگھ پر رکھتے ہوئے گھٹنوں اور پنڈلیوں سے ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد سینے کے سامنے دونوں بازوؤں کو لاتے ہوئے بائیں بازو کو دائیں بازو پر رکھتے ہوئے آپس میں

(۲) پدم آسن:


پدم آسن

دائیں پاؤں کو بائیں جانگھ کی جڑ پر
اور بائیں پاؤں کو دائیں جانگھ کی جڑ پر رکھیں۔ دھیان
لگانے کے لئے ہاتھوں کو گیان مدرا میں رکھیں ریڑھ کی
ہڈی سیدھی رہے۔

فائدہ:۔ یہ آسن بھی دھیان، بندگی، عبادت کے لئے
بہت اچھا ہے۔ پرانایام (سانس کی ورزش) تو بغیر پدم آسن کے سدھ ہو ہی نہیں سکتا۔ اس
کے باقاعدہ کرنے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے اور جانگھیں اور پنڈلیاں خوب مضبوط بنتی ہیں۔

(۳) وجر آسن:

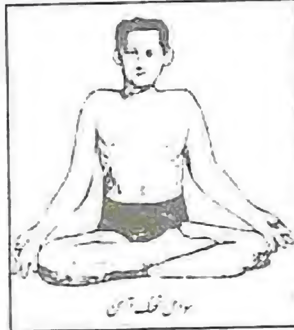

وجر آسن

دونوں پاؤں کے تلوؤں کو مقعد کے دونوں
طرف پچھلے حصے میں لگا کر گھٹنوں کے بل پر بیٹھ جائیں۔
گھٹنے کے نچلے حصے سے پاؤں کی اُنگلیوں تک کا حصہ زمین
کو چھوتا رہے گا۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہے گی
اور گھٹنے آپس میں ملے رہیں گے۔

فائدہ:۔ یہ آسن بھی دھیان، عبادت، بندگی کے لئے
اعلٰے درجے کا ہے۔ اس کے کرنے سے جسم وجر جیسا مضبوط ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسے
وجر آسن کہتے ہیں۔ جن کو بہت زیادہ نیند آتی ہے یا جن کو نیند کم آتی ہے دونوں ہی حالتوں
میں فائدہ مند ہے۔ یہ آسن کھانا کھانے کے بعد کرنے سے کھانا جلدی اور صحیح ڈھنگ سے
ہضم ہوتا ہے۔ اور سوداوی تکلیف دور ہوتی ہے۔ گھٹنوں، پاؤں اور پنڈلیوں کا درد ٹھیک
ہو جاتا ہے۔ یہ اونچے خون کے دباؤ (.H.B.P)، تناؤ، امراض دل، سپانڈی لائٹس کے
لئے اعلٰے ہے۔ اس کے علاوہ یہ آسن طالب علموں کے لئے بہت ہی فائدہ مند ہے۔ اس
سے اُن کے جسم سے سستی دور ہو کر چستی اور مضبوطی آتی ہے۔ طالب علموں کو چاہئے کہ اس

کی مشق 15-20 منٹ آنکھیں بند کر کے دل کو یکسو کر کے کریں۔ جن کا پڑھائی میں دل نہیں
لگتا اس آسن کی متواتر مشق کرتے رہنے سے پڑھائی میں دل لگنے لگے گا۔

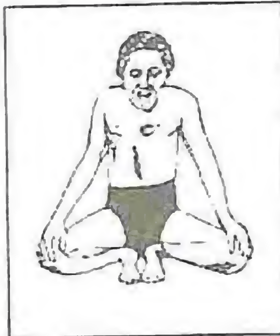
(۴) سواس تھک آسن:


سواس تھک آسن

اس میں دونوں پاؤں کے پنجوں کو گھٹنوں
کے پیچھے جانگھوں اور پنڈلیوں کے درمیان چھپا کر
دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر سامنے دیکھتے ہوئے
بیٹھتے ہیں۔ اس سے دونوں ایڑیاں آپس میں کراس
کریں گی۔

فائدہ:۔ دھیان، عبادت، بندگی کے لیے سواتک
آسن کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ اس آسن کی مشق
سے پاؤں کا درد، پاؤں میں پسینہ آنا یا پاؤں میں پسینہ آنے سے پاؤں میں بدبو آنا بھی دور
ہو جاتا ہے۔ جن کے پاؤں سردیوں میں بہت ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور گرمی میں بہت
زیادہ پسینہ آتا ہے انہیں یہ آسن 20 منٹ ضرور باقاعدہ کرنا چاہیے۔

(۵) سنگھ آسن:



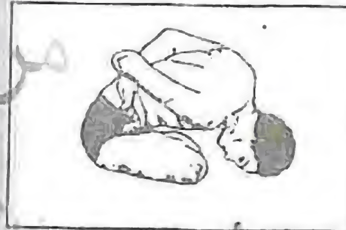
سب سے پہلے دونوں ایڑی پنجے ملا لیں۔
اس کے بعد ایڑی کر اوپر کی طرف اُٹھاتے ہوتے اس
پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ مقعد کے نزدیک سیونی
نالی پر پاؤں کی ایڑی لگ جائے۔ اس حالت
میں جسم کا پورا وزن پنجوں کے اُوپر ہوگا۔ اس کے بعد
ٹھوڑی کو کنٹھ کوپ سے لگاتے ہوئے جہاں تک ممکن
ہو منہ کو کھولتے ہوئے زبان کو پوری طرح باہر نکالتے
ہوتے آنکھوں سے دونوں ابرؤں کے درمیانی حصہ پر دیکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے

کہ آسن کی شکل سانپ کی شکل جیسی ہو جائے۔ کمر صرف ناف کے مقام تک ہی اُٹھائیں۔

فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے ریڑھ لچکیلی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے دمہ وغیرہ سانس کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ یہ آسن "شنکھ پرکشالن کی کریا" کے لیے بہت اہم ہے۔ اس کی مشق سے پیٹ پر سے بے جا چربی کم ہوتی ہے۔ کمر پتلی اور سینہ چوڑا ہوتا ہے۔ یہ گردن کا درد (Cervical Spondylosis) کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

نوٹ:۔ یہ آسن السر (Ulcer) کولائی ٹس (colitis) ہرنیا والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۳) یوگ مُدرا آسن:



اس آسن کا نام یوگ مُدرا آسن اس لیے ہے کہ چوراسی لاکھ آسنوں میں بھی ایک آسن ہے جس میں پرانا یام (سانس لینے اور نکالنے کا خاص طریقہ) کے دستور کو بھی ساتھ دیا گیا ہے یعنی اس آسن کے ساتھ کمبھک (سانس اندر یا باہر روکنا) پرانا یام بھی کیا جاتا ہے۔ اور کمبھک کے ذریعہ کنڈلنی شکتی جاگرت ہونے سے اس آسن کی مشق کرنے والا (سادھک) یوگ کی انتہائی بلندیوں پر پہنچ جاتا ہے۔

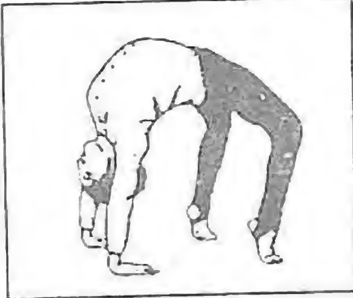
سب سے پہلے پدم آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے سے لا کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیں۔ یعنی بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں۔ کمر گردن سیدھی رکھتے ہوئے سانس کو اندر بھر کر آہستہ آہستہ آگے جھکتے ہوئے ماتھے کو زمین سے لگا دیں۔ اس حالت میں جہاں تک ممکن ہو رُک کر اس کی مشق کریں۔

فائدہ:۔ اس آسن کو کرنے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ قبض کی شکایت دور ہوتی ہے۔ کچھ دنوں کی مشق سے پیٹ میں ہوا کا بننا بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔

اور مزاج میں انکساری آجاتی ہے یعنی غصہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ سانس سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کے لیے یہ آسن ازحد مفید مانا گیا ہے۔ اس کے کرنے سے تپ دق (T.B.) وغیرہ بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دماغی ترقی کے لیے یہ آسن ازحد مفید ہے۔ بڈیوں کے بخار میں بھی فائدہ کرتا ہے۔

(۲۴) چکرآسن:

زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ کر دونوں پاؤں کو چوتڑوں کے ساتھ لگا کر زمین پر رکھیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو کندھوں کے پیچھے رکھیں۔ اس کے بعد جسم کا درمیان کا حصہ (کمر) کو اوپر اٹھا دیں۔ جسم کا پورا وزن دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں پر برابر برابر پڑے گا۔ تھوڑی دیر اسی حالت میں رہ کر واپس سیدھا لیٹ جائیں۔

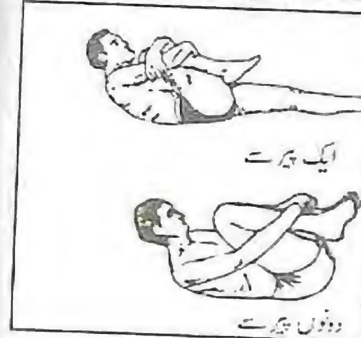


نوٹ:۔ جسم کو اوپر اٹھاتے وقت گردن کو ڈھیلا چھوڑیں ورنہ گردن میں موچ آنے کا اندیشہ رہے گا۔ آسن کی حالت میں رہنے پر بھی گردن ڈھیلا چھوڑ کر رکھیں۔ جس سے گردن نیچے کی طرف جھولتی رہے۔

فائدہ:۔ اس آسن کو کرنے سے آدمی بڑھاپے کو جیت سکتا ہے۔ اس کا سیدھا اثر ریڑھ کی ہڈی پر پڑتا ہے۔ جس سے جسم میں اتنا لچیلا پن آتا ہے کہ جسم ربڑ کی طرح ہو جاتا ہے۔ ناف بھی خود بخود اپنے صحیح مقام پر آجاتی ہے۔ جسم کے اندر 72 ہزار ناڑیوں میں نکاذ پن آجاتا ہے۔ کمر خوبصورت اور پرکشش بنتی ہے۔ اس آسن کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہئے۔

(۲۵) سپت یون مکت آسن:

یہ آسن پہلے ایک پاؤں سے کریں پھر دوسرے پاؤں سے کریں۔ زمین پر بیٹھ



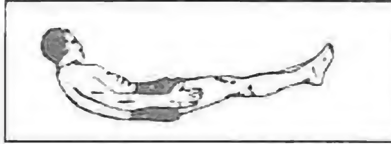
ے بل لیٹ جائیں دونوں ایڑی پنجے ملا کر رکھیں۔ بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے چھاتی کی طرف لے آئیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں سے دونوں کہنیاں اس مڑے ہوئے پاؤں کو اس میں پھنسا کر ٹھوڑی کو اُوپر کی طرف اُٹھاتے ہوئے بائیں گھٹنے سے لگاتے ہوئے سامنے کی طرف دیکھیں۔ اس حالت میں دوسرا پاؤں سیدھا رہے۔ اسی طرح اس آسن کی مشق دوسرے پاؤں کو بدل کر کیجئے۔ اس طرح دونوں پاؤں سے اس آسن کی مشق کرنے کے بعد دونوں گھٹنوں کو موڑ کر دونوں بازوؤں کے درمیان میں تک جائیں۔ ٹھوڑی گھٹنوں سے لگاتے ہوئے سامنے کی طرف دیکھیں۔

فائدہ:۔ یہ آسن سوداوی امراض والوں کے لئے از حد فائدہ مند ہے۔ جن کو ڈکاریں زیادہ آتی ہوں اور جن کو گیس کی شکایت رہتی ہو اس آسن کی مشق سے پیٹ کی ہوا فوراً نکل جاتی ہے۔ بدہضمی اور قبض دور ہوتی ہے۔ کھانا ہضم کرنے کی طاقت تیز ہو جاتی ہے۔ اس آسن سے گھٹنوں کا درد، گنٹھیا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس آسن کی مشق سے ریڑھ کی ہڈی پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

نوٹ:۔ جن کو کمر و گردن درد کی شکایت رہتی ہے اُن کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۶) اُتان پاد آسن:

زمین پر پیٹھ کے بل دونوں پاؤں کو پھیلا کر آسانی سے لیٹ جائیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کو دونوں چوتڑوں سے لگا کر اُوپر سرکا اور نیچے پاؤں کا حصہ زمین سے ایک ایک فٹ اونچا اُٹھائیں۔ اس حالت میں جسم کا پورا وزن کمر پر رہے گا۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو چوتڑوں سے ہٹا کر پچھلی جانگھ کے پاس سیدھا رکھیں۔ دھیان رہے کہ کمر سے اُوپر اور نیچے کا



حصہ ذرا بھی زمین سے نہ لگنے پائے صرف کمر کا حصہ زمین پر لگا رہے۔ جس کے دونوں حصے (آگے اور پیچھے) کے برابر اُٹھے رہیں۔ کوئی بھی حصہ نہ زیادہ اُوپر ہو اور نہ زیادہ نیچے۔

فائدہ:۔ یہ آسن ناف کے چار آسنوں میں سے ایک ہے۔ اس کی مشق سے ناف اپنے مقام پر آ جاتی ہے۔ اور 73864 ناڑیوں کی مالش ہو جاتی ہے۔ خون ٹھیک رفتار سے چلنے لگتا ہے۔ اس کی مشق سے گھبراہٹ (Nervousness) نہیں ہوتی۔ ابتدا میں آسن کی مشق کے وقت جسم میں کپکپی ہوتی ہے مگر متواتر مشق کرتے رہنے سے جسم میں مضبوطی آنی شروع ہو جاتی ہے۔

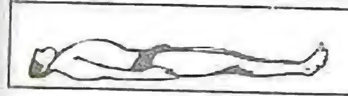
نوٹ:۔ اونچے خون کا دباؤ (H.B.P.) سروائی کل سپونڈی لائی سس (Crvical Spondylosis) والوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۲۷) اُدرا کرش آسن:



زمین پر دونوں پاؤں کے درمیان 10-8 انچ کا فاصلہ رکھ کر کاگ آسن کی طرح بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھتے ہوئے دائیں پاؤں کے گھٹنے کو دائیں ہاتھ سے زور دیتے ہوئے بائیں پاؤں کے پاس اتنا لائیں کہ گھٹنا زمین سے چھونے میں ایک انچ اُوپر رہے۔ اسی طرح بائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو موڑ کر دائیں پاؤں کے پاس اتنا لائیں کہ گھٹنا زمین سے ایک انچ اوپر ہو۔

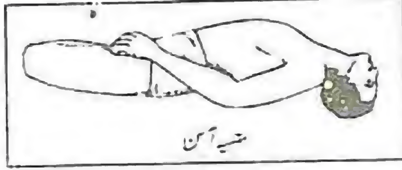
فائدہ:۔ بدہضمی اور قبض دور ہوتی ہے۔ پاؤں کا درد ٹھیک ہوتا ہے۔ پنجے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس مشق کے کرنے سے کمر کے نیچے کے جوڑوں میں کسی طرح کی خرابی ہو ہی نہیں سکتی۔



گہرے 10-8 سانس لیں ۔ جیسے جیسے سانس لیں گے ویسے ویسے پیٹ پھولے گا اور جیسے جیسے سانس چھوڑیں گے ویسے ویسے پیٹ پچکے گا۔ ٹھیک اسی طرح پیٹ کی ہلچل کو لگاتار محسوس کرتے رہیں ۔ 10-8 سانس لینے کے بعد آہستہ آہستہ سانس حسب معمول رفتار پر آجائے گا۔ اس طرح آپ محسوس کریں گے کہ پیٹ کی ہلچل بھی حسب معمول ہو گئی ہے۔ اسی رفتار کو آپ لگاتار محسوس کرتے ہیں۔ اگر کچھ لمحوں کے بعد آپ کی توجہ بھٹک جائے تو ویسے ہی سانس کی رفتار کو تھوڑا تیز کیجئے جس سے کہ آپ کے پیٹ کی رفتار بڑھ جائے اور دوبارہ سانس کی رفتار کو معمول پر لے جائیں اور اس طرح اس کی لگاتار مشق کرتے رہیں ۔ کچھ دنوں کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دھیان لگانے کے وقت میں بڑھوتری ہوتی جا رہی ہے۔ دیکھنے میں یہ آسن بہت آسان لگتا ہے لیکن ہمیں اس کی مشق ٹھیک طریقے سے فائدے کے مطابق سمجھ کر کرنی چاہئے۔ تبھی یہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

فائدہ:۔ جس طرح رات کو 8-7 گھنٹہ سو کر تازگی محسوس ہوتی ہے ٹھیک اُسی طرح اس آسن کو صحیح ترکیب سے آدھا گھنٹہ کرنے سے تین، چار گھنٹے کی نیند پوری ہونے جیسی تازگی محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے دماغی و جسمانی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو بہت زیادہ دماغی تناؤ رہتا ہے اُن لوگوں کو کم از کم 40 منٹ تک اس آسن کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ دل کے مریضوں کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔ یہ آسن طالب علموں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اس کی لگاتار مشق کرنے سے یکسوئیت بڑھ جاتی ہے۔ دل میں مضبوطی آئے گی۔ جو لوگ احساس کمتری کے شکار ہیں اُن لوگوں کو اس کی مشق باقاعدہ کرنے سے دل میں مضبوطی آئے گی۔ اس آسن کی مشق اُن ہر ایک آسنوں کے بعد کی جاتی ہے جن آسنوں کی مشق کرتے وقت خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور جسمانی تھکان پیدا ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو نیند نہیں آتی اُن لوگوں کو اس کی مشق لگاتار کرتے رہنا چاہیے۔

(۹) متسیہ آسن (مچھلی کی شکل کا آسن):

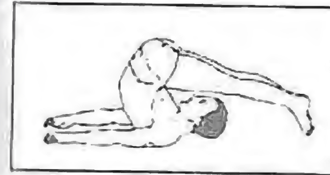

متسیہ آسن

سب سے پہلے پدم آسن کی حالت میں پیٹھ کے بل لیٹ جائیں ۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو سر کے پاس رکھیں ۔ اس کے بعد گردن اُٹھاتے ہوئے چوٹی والا حصہ یا ماتھے کے اگلے حصے کو زمین پر ٹکائیں اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو واپس پاؤں کی طرف لے آئیں ۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں ۔ اس حالت میں دونوں کہنیاں زمین پر لگی رہیں گی ۔ جہاں تک ممکن ہو مشق کرنے کے بعد واپس آنے کے لئے دونوں ہاتھوں کو پلٹ کر سر کے پیچھے لے جائیں ۔ گردن کو سیدھا کریں۔ دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں ۔ کہنیوں پر زور لگاتے ہوئے آہستہ آہستہ اُوپر کی طرف اُٹھ کر بیٹھ جائیں ۔

فائدہ:۔ یہ سانس سے متعلقہ امراض کے لیے بہت زیادہ مفید آسن ہے ۔ گردن صراحی جیسی لمبی اور پتلی ہو جاتی ہے ۔ جن کی گردن پر بہت زیادہ چربی ہو اُن کو اس کی مشق ضرور ہی کرنی چاہئے ۔ کمر درد اور گردن درد کو دور کرنے کے لیے اچھا آسن ہے ۔ بدہضمی، قبض، سوداوی امراض دور ہوتے ہیں ۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں ۔ گھٹنوں کا درد اور گٹھیا وغیرہ کے امراض دور ہوتے ہیں ۔ آنکھوں کی بیماریاں دور ہوتی ہیں ۔ گھٹنوں کا درد اور گٹھیا وغیرہ کے درد کو دور کرنے کے لئے اچھا آسن ہے ۔ جلد کی خشکی دور ہوتی ہے ۔ جلد خوبصورت و پرکشش بنتی ہے ۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے ۔ اس آسن کا خاص وصف یہ ہے کہ اس آسن کو لگا کر پانی میں لیٹ جائیں تو بغیر تیرے ہوئے بھی آدمی ڈوب نہیں سکتا ۔ یہ آسن عورتوں کے بچہ دانی کے امراض کو بہت جلدی دور کر دیتا ہے اور اُن کی ماہواری ٹھیک وقت پر مناسب مقدار میں اور مناسب رنگ کی ہونے لگتی ہے۔

گردن درد والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۱) ہلی آسن:



زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ایڑی پنجے ملا دیں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو چوتڑ کے پاس رکھ دیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کو اوپر کی طرف اُٹھاتے ہوئے سر کے پیچھے کی زمین پر لگائیں۔ اس حالت میں تھوڑی کنٹھ کوپ میں لگ جائے گی۔ تلوے آسمان کی طرف رہیں گے۔ جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کرنے کے بعد واپس آنے کے لیے بغیر گھٹنے مڑے گردن و کندھوں پر زور لگاتے ہوئے دونوں پاؤں کو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے واپس پاؤں کو زمین پر رکھیں۔

فائدہ:۔ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق سے ریڑھ کی ہڈی کی ایک ایک ڈسک (Disk) کی مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی ربڑ کی طرح لچیلی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے خون صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی سے جلد کے امراض نہیں ہوتے۔ اس کی متواتر مشق کرتے رہنے سے تھائی رائڈ (Thyroid) پیراتھائی رائڈ (Parathyroid Glands) گلینڈز (غدود) کی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے گلے سے متعلقہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اس آسن کی مشق کے دوران دل و دماغ کو بغیر کسی کوشش کے خون کی بہم رسائی ہوتی ہے جس سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ یادداشت کی طاقت بڑھتی ہے۔ بالوں کا پکنا و جھڑنا دور ہو جاتا ہے۔ چہرے پر نور آتا ہے۔ چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں کے لیے اچھا ہے۔ کندھے موٹے و مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے سبھی اعضا (Organs) کی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ بدہضمی، قبض اور سوداوی امراض کے لئے یہ رام بان (تیر بہدف) کا کام کرتا ہے۔ بھوک تیز لگتی ہے۔ ذیابیطس

(Diabetes) وغیرہ کے مریضوں کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔ پیٹ و چوتڑوں کے اوپر سے بے جا چربی دور ہوتی ہے۔

یہ آسن عورتوں کے لئے بھی بہت زیادہ مفید ہے۔ جن عورتوں کی بچہ دانی قائم نہ ہو انہیں اس آسن کے ساتھ ساتھ اُڑیان بندھ بھی لگانے کی مشق کرنی چاہئے۔

نوٹ:۔ اُونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریض، کمر درد، گردن درد کے مریض یہ آسن نہ کریں۔

(۳۲) اُرد بھ ہست اُتان آسن (ہاتھ اُوپر اُٹھانے والا آسن):



سب سے پہلے کھڑے ہو کر دونوں ایڑی پنجے ملا دیں۔ اُس کے بعد دونوں ہاتھوں کی دسوں اُنگلیوں کو آپس میں ملاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ اس حالت میں ہتھیلیوں کا رُخ آسمان کی طرف رہے گا۔ اس کے بعد باری باری سے دائیں بائیں جھکتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کریں۔

نوٹ:۔ اس آسن کی مشق دونوں طرف سے برابر کی جاتی ہے۔ اس کی مشق کرتے وقت دونوں کہنیاں و گھٹنے سیدھے رہنے چاہئیں۔

فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے آنتوں کی مالش ہو جاتی ہے جس سے پرانے سے پرانا قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہو انہیں صبح اُٹھ کر دو گلاس ہلکا گرم پانی پینا چاہئے۔ اس کے بعد ''تاڑ آسن'' لگانا چاہیے۔ تاڑ آسن کے بعد اس آسن کی مشق دونوں طرف سے چار چار بار کرنی چاہئے۔ اس کے بعد ''کٹی چکر آسن'' کی مشق کریں۔ جس سے آنتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ یہ آسن سائی ٹکا درد (Scitica Pain) والوں کے

لیے بھی اچھا ہے۔ جن کی کمر و جانگھیں بھاری ہوتی ہیں اُن کو اس کی مشق ضرور کرنی چاہیے۔ یہ آسن "شنکھ پرکشالن" کے چار آسنوں میں سے ایک خاص آسن ہے۔ اس کے بغیر "شنکھ پرکشالن" ممکن نہیں۔ یہ آسن حاملہ عورتوں کے لئے اچھا ہے۔ حاملہ عورتیں مہینے تک اس آسن کو کر سکتی ہیں۔

(۳۳) پادانگوشٹھ آسن:



زمین پر بیٹھ کر پہلے دائیں پاؤں کو بائیں جانگھ پر لائیں پھر پاؤں کی ایڑی کو سیون ناڑی پر رکھتے ہوئے جسم کا توازن کریں۔ اس حالت کے بعد دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھیں اور سامنے دیکھتے ہوئے اس حالت میں روکنے کی کوشش کریں۔ ایڑی اور ایڑی کا اُوپر کا حصہ سیونی ناڑی کو اچھی طرح دبائے رکھے گا۔

اگر ایڑی ٹھیک طرح سیونی ناڑی پر نہیں لگے گی تو خاص فائدہ نہیں ہوگا۔ دوبارہ اس آسن کو پاؤں بدل کر دائیں پاؤں سے اتنی ہی دیر کرنا چاہیے جتنی دیر پہلے بائیں پاؤں سے کیا ہے۔

نوٹ:۔ آسن کرتے وقت جسم کا پورا وزن صرف پاؤں کے انگوٹھے پر ہی رہے۔ اس آسن کو ہوشیاری سے اپنے اُستاد سے اچھی طرح سیکھ کر کرنے سے خاص فائدہ ہوتا ہے۔

فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے اکھنڈ برہم چریہ کی سدھی حاصل ہوتی ہے۔ احتلام وغیرہ کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ برہم چریہ (مجرد زندگی) میں فائدہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ سیونی ناڑی یعنی ویرج بہانے والی ناڑی ہے اس آسن کی مشق سے آدمی کے قابو میں آجاتی ہے۔ اس سے سبھی طرح کی ویرج (دھات) کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ آدمی کو اپنے آپ پر قابو پانے کی طاقت آجاتی ہے۔ اس لیے اس آسن کو ہر ایک کم عمر کے لڑکے لڑکیوں کو کرنے کے

لئے زیادہ زور دیا جاتا ہے جن کے جسم میں کپکپی ہوتی ہے اُنہیں اس کی مشق متواتر کرتے رہنے سے بہت جلدی فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی صحیح ڈھنگ سے مشق کرنے سے دماغی مضبوطی آتی ہے اور ساتھ ہی پوشیدہ امراض کے علاج میں مدد ملتی ہے۔

(۳۴) گربھ آسن:

پدم آسن لگا کر دونوں ہاتھوں کو جانگھوں اور پنڈلیوں کے درمیان میں سے کہنیوں تک باہر نکالیں۔ اُس کے بعد کہنیوں کو موڑتے ہوئے دونوں گھٹنوں کو اوپر کی طرف اُٹھائیں۔ اس کے بعد جسم کا توازن رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو گالوں پر رکھیں۔ اس حالت میں جسم کا توازن صرف چوتڑ پر رہے۔

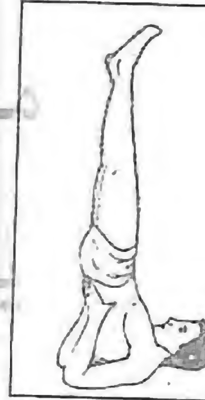


فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے جسم کے ایک ایک اعضا کی ورزش ہو جاتی ہے۔ جسم میں ہلکا پن آجاتا ہے۔ خون کا بہاؤ اچھی طرح ہونے لگتا ہے۔ یہ آسن خاص طور پر عورتوں کے لیے مفید ہے۔ اس آسن کی مشق سے بچہ دانی سے متعلقہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ مگر 14 برس کی عمر میں لڑکیاں اس آسن کی مشق کرنا شروع کر دیں تو بچہ دانی سے تعلق رکھنے والی کسی طرح کی کوئی بھی بیماری ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ عورتوں کو بچہ پیدا ہونے کے 40 دن بعد دوبارہ شروع کر دینے سے تین مہینے کے اندر جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اور چہرے کی خوبصورتی پہلے کی طرح واپس لوٹ آتی ہے۔ اس کی مشق سے عورت یا مرد دونوں کو بڑھاپا جلدی نہیں آتا۔

(۳۵) اُردھ سروانگ آسن:

سب سے پہلے پیٹھ کے بل لیٹتے ہوئے ایڑی پنجے ملا لیں۔ دونوں ہاتھوں کی

ہتھیلیوں کو کمر کے ساتھ رکھتے ہوئے دونوں پاؤں کو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اُٹھاتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں۔ اس حالت میں ہاتھ کا انگوٹھا آگے رہے گا اور چار وں انگلیاں پیچھے کی طرف۔ اس کے بعد ہاتھوں کا سٹینڈ (Stand) بناتے ہوئے پورے جسم کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ دونوں پاؤں بالکل سیدھے آسمان کی طرف رہیں۔ خبردار رہیں پاؤں سر کے پیچھے نہ جائیں۔ جہاں تک ممکن ہو رکنے کے بعد واپس آنے کے لئے دونوں پاؤں کو سر کے پیچھے نیچے کی طرف لے آئیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ دیں۔ اس کے بعد ریڑھ کی ایک ڈسک کو زمین پر لگاتے ہوئے آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کو واپس لاتے ہوئے بغیر گردن و کندھے اُٹھائے زمین پر رکھ دیں۔



فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے دل و دماغ کو خون بھرپور مقدار میں ملتا ہے جس سے دل میں مضبوطی آتی ہے۔ یادداشت کی طاقت بڑھتی ہے۔ بالوں کا پکنا و جھڑنا دور ہوتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔ گلے سے تعلق رکھنے والے امراض جیسے ٹانسلز (Tonsilitis) وغیرہ نہیں ہوتے۔ اس کی مشق کرنے سے تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ (Thyroid and Parathyroid Glands) غدود کی مالش ہو جاتی ہے۔ چہرہ نورانی و خوبصورت ہو جاتا ہے۔ گردن و کندھے مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ جسم سے پسینہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ جسم کے موٹاپے کو دور کرنے میں مددگار ہے۔ خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ اور خون کی صفائی ہوتی ہے جلد کے امراض کے لیے اچھا ہے۔ یہ آسن عورتوں کے لیے اچھا آسن ہے۔ کیونکہ اُڈئین بندھ کے ساتھ کرنے سے اپنے مقام سے ٹلی ہوئی بچہ دانی (Displaced Uterus) اپنے مقام پر آ جاتی ہے۔

نوٹ:۔ اس آسن کے بعد ''شوآسن'' ضرور کریں۔ اُونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۶) آشوتھ آسن:

دونوں پاؤں پر کھڑے ہو جائیں۔ دائیں ہاتھ کو اُوپر کی طرف لے جائیں۔ ہتھیلی کا رُخ سامنے کی طرف رہے۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ بائیں ہاتھ کو بائیں طرف کندھے کے برابر اونچا اُٹھائیں۔ اس حالت میں بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کا رُخ زمین کی طرف رہے۔ جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کریں۔ اس آسن کو پاؤں ایک ہاتھ بدل کر دوسری طرف سے برابر برابر کیا جاتا ہے۔



فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے پھیپھڑے کی سانس لینے کی طاقت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ اور پھیپھڑوں میں بہت زیادہ مقدار میں آکسیجن داخل ہوتی ہے۔ جو کہ سانس سے تعلق رکھنے والے امراض کے لیے بہت مفید ہے۔ دمہ وغیرہ کے مریضوں کو متواتر اس کی مشق کرنی چاہئے۔ کندھے مضبوط و چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ آسن حاملہ عورتوں کے لئے اچھا ہے۔ اُنہیں تین مہینہ تک اس کی مشق کرنی چاہئے۔

(۳۷) اردھ متسی اینڈر آسن (ادھا مچھلی کی شکل کا آسن):

سب سے پہلے سامنے پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے دائیں طرف سے لاتے ہوئے چوتڑوں کے پاس نکائیں۔ اسکے بعد دائیں پاؤں کو بائیں گھٹنے کے اوپر سے لاتے ہوئے گھٹنے کے پاس رکھیں۔ دھیان رہے کہ پنجے گھماتے ہوئے دائیں پاؤں کے اوپر سے اس طرح سے لائیں کہ دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں۔ اور دائیں ہاتھ کو پیچھے سے گھماتے ہوئے ناف کو چھونے کی کوشش کریں۔ اسی طرح مخالف سمت میں بھی کریں۔

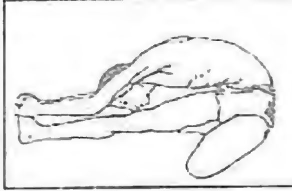


فائدہ:۔ یہ آسن خاص طور سے ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ اس کی متواتر مشق کرنے سے پینکریاز گلینڈز (Pancreas Glands) کی مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے انسولین بننے لگتی ہے جو کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے بعد پیٹ کے اندرونی اعضا کی بھی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ اعضا بھی اچھی طرح کام کرنے لگتے ہیں۔ بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ قبض، سوداوی امراض وغیرہ اس کی متواتر مشق کرنے سے ہوتے ہی نہیں۔ پیٹ میں کئی طرح سے جراثیم اور کیڑے ہوتے ہیں۔ راونڈ ورم، تھریڈ ورم (Round Worm, Thread Worm) ٹیپ ورم (Tape Worm) وغیرہ اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے یہ جراثیم اور کیڑے خود بخود مر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ کمر لچکیلی و پتلی ہو جاتی ہے۔ اور پیٹ پر سے بہت زیادہ چربی کم ہو جاتی ہے۔ گوشت کے پٹھوں کی مالش ہو جاتی ہے۔ کندھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ گردن پر سے بہت زیادہ چربی کم ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے گھٹنوں میں درد رہتا ہے انہیں اس کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہئے۔

(۳۸) جانوشیرش آسن:

دونوں پاؤں کو سیدھا پھیلا کر بیٹھیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو پکڑ کر دائیں جانگھ پر اس طرح لائیں کہ بائیں پاؤں کی ایڑی ناف کے پاس آجائے۔ پھر آہستہ آہستہ سانس چھوڑتے ہوئے آگے جھکتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دائیں پاؤں کے پنجے کو پکڑ کر سر کو گھٹنے سے لگائیں۔ اس حالت میں دونوں کہنیاں زمین سے لگیں گی۔

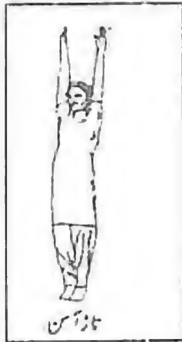
اسی طرح اس کو مخالف سمت سے بھی کریں۔ اس کی ایک ترکیب اور بھی ہے اس میں ایڑی کے آگے کے حصے کو اُسی جگہ لگانا چاہئے۔ جو کہ اونچی یا سوجی ہوئی ہو یعنی ہرنیا کی ٹھیک جگہ ہو۔ اسے گورو (اُستاد) سے سیکھ کر ہی کرنا چاہیے۔



فائدہ:۔ اس آسن سے بہت پرانی ہرنیا اور بڑھا ہوا فوطہ جیسے پرانے مرض آسانی سے دور ہو جاتے ہیں۔ جسم کا اکڑاپن دور کر کے جسم کو لچکیلا بناتا ہے۔ جسم سے فالتو چربی کم ہو جاتی ہے۔ سوداوی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کیل مہاسے گردن سے تعلق رکھنے والے امراض دور ہوتے ہیں۔ متعدی بخار ختم ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ جلد کے امراض میں مفید ہے۔

نوٹ:۔ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل اور سپونڈولائی ٹس کے مریضوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۹) تاڑ آسن:

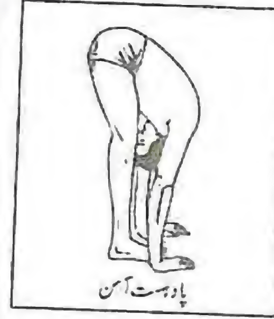

تاڑ آسن

زمین پر کھڑے ہو کر دونوں کانوں کے پاس اُوپر کی طرف اُٹھائیں۔ اس حالت میں ہتھیلیوں کا رُخ آپس میں اُلٹا ہو جائے گا۔ اس کے بعد دونوں پاؤں کو ملاتے ہوئے پنجوں کے بل کھڑے ہو کر جہاں تک ممکن ہو سکے جسم اوپر کی طرف کھینچیں۔

فائدہ:۔ جس طرح تاڑ کا درخت لمبا ہوتا ہے ٹھیک اُسی طرح اس آسن کی مشق کرنے سے تمام نس ناڑیوں میں خون کا بہاؤ ہونے لگتا ہے۔ یہی ایک ایسا آسن ہے جسے عورتیں حاملہ ہونے کی حالت میں پوری مدت تک کر سکتی ہیں۔ جس کے نتیجہ کے طور پر انہیں بچہ جنتے وقت تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اور اُن کی اولاد بھی تندرست پیدا ہوتی ہے۔ جو لوگ بہت زیادہ چلتے ہیں یا جنہیں کھڑے ہونے کا کام ہوتا ہے انہیں اس آسن کی مشق ضرور کرنی چاہئے۔

(۴۰) پادہست آسن:

دونوں ایڑی پنجے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔


پادہست آسن

دونوں ہاتھوں کو اُوپر کی طرف لے جائیں اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس چھوڑتے ہوئے آگے کی طرف جھکیں۔ ماتھا گھٹنوں سے لگائیں دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو دونوں پاؤں کے ساتھ دائیں بائیں زمین سے لگائیں۔

نوٹ:۔اس کی مشق کرتے وقت دونوں گھٹنوں کو سیدھا رکھیں۔

فائدہ:۔جن لوگوں کے چوتڑ بھاری ہوں اُن کو اس کی مشق کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔نسوں ناڑیوں کی مالش ہو جاتی ہے۔ کمر پتلی و کندھے مضبوط اور چوڑے ہو جاتے ہیں۔پیٹ پر سے چربی کم ہو جاتی ہے۔ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے اچھا آسن ہے۔ ریڑھ کی ہڈی لچکیلی و ملائم ہو جاتی ہے۔

نوٹ:۔اس آسن کی مشق کمر درد و گردن درد والوں کو نہیں کرنی چاہئے

(۴۱) شیرش آسن:


شیرش آسن

زمین پر بیٹھ کر ہاتھ کی ہتھیلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گُسا بنالیں۔اسی گُسے میں اپنا سر رکھ کر کہنیوں کو سر کے پاس رکھیں۔اب آہستہ آہستہ جسم کو اوپر اٹھائیں۔پورا جسم سیدھا کھڑا کر دیں۔جسم کا سارا وزن بازو اور کہنیوں پر رکھیں۔آنکھیں ادھ کھلی رکھیں۔شیرش آسن سادھنے میں مہینے اور سال بھی لگ سکتے ہیں۔اسے کسی تجربہ کار یوگ گورو (استاد) سے سیکھ کر کرنا چاہئے۔ اسے غلط ڈھنگ سے کرنے سے طرح طرح کے امراض ہو سکتے ہیں۔اگر ناک کے دونوں نتھنے بند ہوں تو شیرش آسن نہیں کرنا

چاہئے۔

فائدہ:۔ شیرش آسن آسنوں کا راجہ ہے۔اس آسن سے سبھی امراض متاثر ہوتے ہیں۔ خون کا بہاؤ ٹھیک ہوتا ہے۔آنکھوں کی خرابیاں، بال پکنا، بال جھڑنا، جریان، عورتوں کے ماہواری سے متعلقہ امراض کے لیے خاص طور سے فائدہ مند ہے۔نزلہ زکام اور دماغی امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

پاگل پن بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔اس سے چہرے پر نور، آنکھوں میں چمک آ جاتی ہے۔اس آسن کے بعد ''شوآسن'' ضرور کریں۔

نوٹ:۔ دل کے مریضوں اور قبض والوں کو نہیں کرنا چاہیے۔

(۴۲) کٹی چکرآسن:

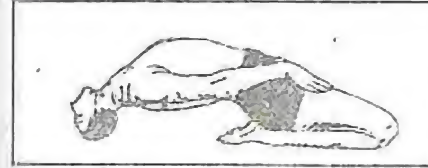
دونوں پاؤں کو ایک فٹ کھول کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔دونوں ہاتھوں کو کندھے کی اونچائی تک لاتے ہوئے سامنے لے آئیں۔اس حالت میں دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آمنے سامنے رہیں گی۔اس کے بعد کمر کو موڑتے ہوئے بائیں طرف گھومیں۔اس حالت میں بایاں ہاتھ سیدھا رہے گا اور دایاں ہاتھ آدھا مڑ جائے گا۔اسی طرح دوسری طرف سے اس کی مشق کریں۔

نوٹ:۔ کمر کو گھماتے ہوئے دھیان رہے کہ گھٹنے نہ مڑنے پائیں۔



فائدہ:۔یہ آسن بھی ''شنکھ پرکشالن'' کے فعل کا اہم آسن ہے۔اس کی مشق سے آنتوں کی مالش ہو جاتی ہے جس سے قبض کی شکایت دور ہوتی ہے۔متواتر مشق کرنے سے کمر ربڑ کی طرح لچکیلی ہو جاتی ہے۔کندھے چوڑے اور کمر پتلی ہو جاتی ہے۔ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے اچھا آسن ہے۔

(۴۳) سپت وجر آسن:



سب سے پہلے "وجر آسن" میں بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو کمر کے پیچھے زمین پر رکھیں اس کے بعد بازو کی کہنیوں کو موڑتے ہوئے آہستہ آہستہ پیچھے لیٹ جائیں۔ کندھے و گردن زمین پر لگ جائیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو موڑتے ہوئے کندھوں کے نیچے رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سر کو اوپر کی طرف اس طرح اُٹھائیں کہ چوٹی والا حصہ زمین پر لگ جائے۔ واپس آتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو دونوں جانگھوں پر رکھیں۔ اس حالت میں دونوں گھٹنے آپس میں ملے رہیں گے۔

فائدہ:۔ اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے چھاتی چوڑی و کمر پتلی ہوتی ہے۔ سانس سے متعلقہ امراض جیسے دمہ، برانکائی ٹس کے لیے اچھا آسن ہے۔ اس کی مشق کے وقت پھیپھڑے پوری طرح پھولتے (Expand) ہیں۔ جس سے پھیپھڑوں کی سانس لینے کی قوت دوگنی ہو جاتی ہے جو کہ سانس سے متعلقہ امراض کو دور کرنے کے لیے بہت اعلیٰ ہے۔ اس سے گلے کے اعضا کی مالش ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے پیٹ پر بہت زیادہ چربی ہوتی ہے اور کمر موٹی ہوتی ہے۔ اس آسن کی متواتر مشق کرنے سے اُنہیں فائدہ ہوتا ہے۔ جن کو کمر کا درد رہتا ہے اُن کو اس کی مشق آہستہ آہستہ کرنی چاہیے۔ اس سے خون کا بہاؤ بخوبی ہوتا ہے۔ خون کی صفائی ہوتی ہے۔ جسم میں ہلکا پن آتا ہے۔ اس کے علاوہ جن کی ناف ٹل جاتی ہے اس کی متواتر مشق سے ٹلی ہوئی ناف اپنے صحیح مقام پر آجاتی ہے۔

(۴۴) کاگ آسن:

سب سے پہلے ٹانگوں کو گھٹنوں سے موڑتے ہوئے بیٹھ جائیں اس حالت میں دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو



گھٹنے پر رکھتے ہوئے سامنے کی طرف دیکھیں۔

فائدہ:۔ یہ آسن کھٹ کرم (دھوتی نیتی وغیرہ چھ کام) کے افعال کے لیے خاص طور سے کار آمد ہے۔ کیونکہ کھٹ کرم کے سبھی افعال اسی آسن میں بیٹھ کر کئے جاتے ہیں۔ اس آسن کی مشق سے گھٹنوں میں لچیلا پن آجاتا ہے۔ جسم کے نچلے حصے کے لیے فائدہ مند آسن ہے۔ لیکن بڑے دکھ کی بات ہے کہ یہ بہت آسان آسن ہونے کے باوجود آج اس کو بڑی تعداد میں لوگ نہیں کر سکتے کیونکہ زیادہ تر لوگ مغربی سنڈاس (Western Latrins) کا استعمال کرتے ہیں اور بھارتیہ ڈھنگ کے پاخانوں میں یہ آسن خود بخود لگ جاتا ہے۔

(۴۵) تری بندھ آسن:

اس آسن میں تینوں بندھ یعنی مول بندھ، اڑئیان بندھ اور جالندھر بندھ ایک ساتھ لگتے ہیں۔ اس لیے اسے تری بندھ آسن کہتے ہیں۔

سب سے پہلے پدم آسن میں بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں۔ اس کے بعد سانس چھوڑتے ہوئے پیٹ کو جہاں تک ممکن ہو سکے پیٹھ سے چپکائیں یعنی اڑئیان بندھ لگائیں۔ ساتھ ہی ٹھوڑی کو کنٹھ کوپ میں لگاتے ہوئے جالندھر بندھ لگائیں۔ اس حالت میں آنکھیں بند کر لیں۔ اسے ہی تری بندھ آسن کہتے ہیں۔

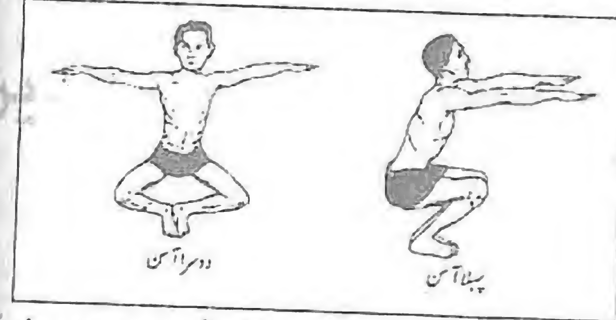


فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے گردن سے متعلقہ امراض دور ہوتے ہیں۔ اور چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ دمہ زیادہ تیزابیت، بدہضمی، قبض دور ہوتے ہیں۔ چھاتی سے تعلق رکھنے والے امراض کو دور کرنے میں

بہت کار آمد ہے۔ ریح کی خرابیاں دور کرنے کے لیے اچھا ہے۔ السر (Ulcer) کولائی ٹس (Colitis) کے لیے اچھا ہے۔ پھیپھڑوں کی گندی ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ اس کی متواتر مشق کرنے سے دل کے کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ پاخانہ پیشاب کی مقدار میں کمی ہوتی ہے۔ مقعد سے متعلقہ امراض جیسے بواسیر، خونی بواسیر وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ اس آسن کی مشق کرنے والے کی عمر لمبی ہوتی ہے۔

(۴۶) کرسی آسن:

سب سے پہلے ایڑی پنجے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو سامنے لاتے ہوئے کندھوں کی اونچائی تک رکھیں۔ دونوں ہتھیلیوں کا رُخ زمین کی طرف رہے گا۔ اس کے بعد گھٹنوں سے موڑتے ہوئے آہستہ آہستہ نیچے کی طرف اتنا بیٹھ جائیں کہ جسم کی شکل کرسی کی طرح بن جائے۔ اس حالت میں کمر و گردن سیدھی رہے گی۔



اس آسن کی مشق دوسری ترکیب سے بھی کی جاتی ہے۔ دونوں ایڑی پنجے ملا کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو "180 پر پھیلا لیں۔ اس حالت میں ہتھیلیوں کا رُخ زمین کی طرف رہے گا۔ اس کے بعد پنجوں پر کھڑے ہو کر آہستہ آہستہ نیچے جھکنا شروع کر دیں۔ جیسے جیسے نیچے جھکتے جائیں گے دونوں گھٹنے آپس میں کھلتے جائیں گے۔

فائدہ:۔ یہ آسن گھٹنے، پنڈلیوں کے درد کے مریضوں کے لیے کار آمد ہے۔ کمر میں سب سے توانائی آجاتی ہے۔ جن لوگوں کو بہت زیادہ کھڑے ہونے کا یا چلنے کا کام ہوتا ہے۔ اُن کے

لیے یہ بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔

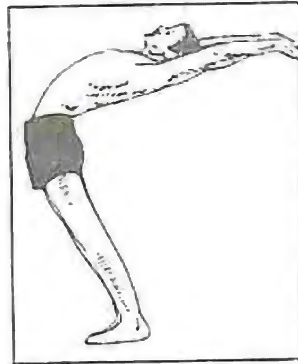
سوریہ نمسکار (سورج کو آداب کرنے کی ورزش):



یہ ورزشوں میں بہترین ورزش ہے۔ اس ایک ہی ورزش سے آسن، مدرا اور پرانا یام کا فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ سوریہ نمسکار سے جسم کے تمام اعضا پر اثر پڑتا ہے۔ اور وہ اپنا کام اچھی طرح سے کرنے لگتے ہیں۔ اس مشق سے پھیپھڑوں کے اندر صاف ہوا آکسیجن کافی مقدار میں داخل ہوتی ہے۔ نتیجہ کے طور پر مشق کرنے والے کا جسم سورج کی طرح پُر جمال ہونے لگتا ہے۔

ترکیب:۔ اس کے بارہ حصے ہیں۔

۱۔ دونوں پاؤں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ جوڑ کر چھاتی پر رکھیں۔

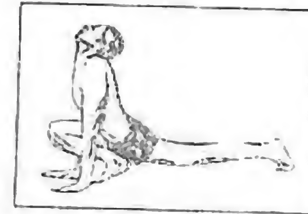


۲۔ پاؤں سے کمر تک کے حصے کو سیدھا رکھتے ہوئے کمر سے اوپر کے حصے اور دونوں ہاتھوں کو پوری طرح تان کر سانس اندر لیتے ہوئے پیچھے لے جائیں۔

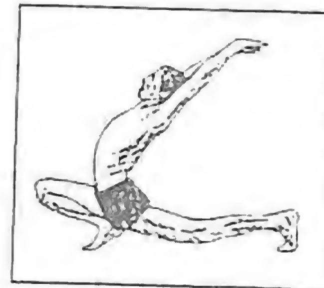
۳۔ ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس باہر چھوڑتے ہوئے پاؤں سے کمر تک کے حصے کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے زمین کو چھو کر ماتھے گھٹنوں سے لگائیں۔



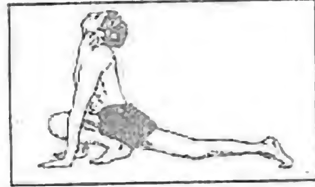
۴۔ دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر بائیں پاؤں کو پوری طرح پیچھے لا کر اور دائیں پاؤں کو موڑ کر کمر سے اوپر کے حصے پیچھے کی طرف کھینچتے ہوئے نگاہ کو سامنے کی طرف کریں۔



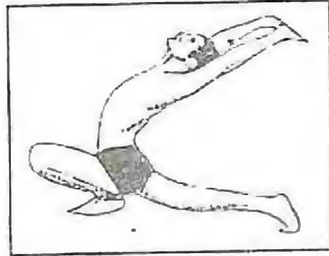
۵۔ سانس لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر کھینچتے ہوئے کمر سے اوپر کے حصے جہاں تک ہو سکے پیچھے جھکائیں۔



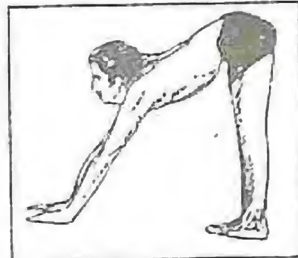
- سانس چھوڑتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر دائیں پاؤں کو پوری طرح پیچھے ملا کر بائیں پاؤں کو موڑ کر کمر سے اوپر کا حصہ جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھے کھینچیں۔



۷۔ سانس اندر لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر کھینچتے ہوئے کمر سے اوپر کے حصے کو جہاں تک ہو سکے پیچھے کھینچیں۔

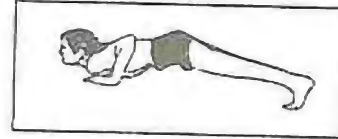


۸۔ سانس باہر چھوڑتے ہوئے دونوں پاؤں اور دونوں ہاتھوں کو زمین پر ٹکا کر کمر کے حصے کو پیچھے کھینچتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔

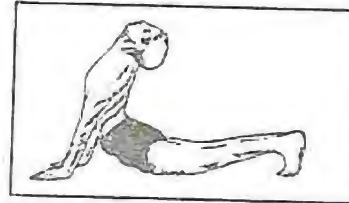


۹۔ سانس اندر لیتے ہوئے دونوں پاؤں اور دونوں ہاتھوں کے بل باقی تمام جسم کو

زمین سے تھوڑا اوپر اٹھائیں۔



۱۰۔ زمین پر لیٹ کر دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں کے پنجوں پر تمام جسم کا وزن دیتے ہوئے کمر کا حصہ جہاں تک ہو سکے اوپر اٹھائیں۔ نظر دونوں ابروں کے درمیان ٹکائیں۔



۱۱۔ پاؤں سے کمر تک کے حصہ کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو زمین پر جما کر ماتھے کو گھٹنوں سے لگائیں۔



۱۲۔ دونوں ہاتھوں کو اوپر اُٹھا کر گول دائرے کی شکل میں گھماتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو کر آپس میں ہاتھوں کو جوڑ کر پہلی شکل کی صورت میں سیدھے کھڑے ہو جائیں۔



فائدہ:۔ سوریہ نمسکار کی مشق سے دماغی، جسمانی اور روحانی طاقت بڑھتی ہے۔ اس سے جسم کا موٹاپا کم ہوتا ہے۔ اور جسم ہلکا اور پھرتیلا ہو جاتا ہے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ اس سے یادداشت بڑھتی ہے اور دماغ وسیع ہوتا ہے۔ پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ تپ دق (T.B) وغیرہ امراض کے ساتھ سردی، زکام، دمہ، دھڑکن وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ ریڑھ کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

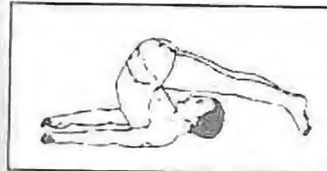
اس کی مشق کرنے والے کا جسم سورج کی طرح چمکنے لگتا ہے۔ جسم کا چھوٹے سے چھوٹا حصہ بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔ اس کی مشق کرنے والے کو جلد کی بیماریاں تو ہوتی ہی نہیں۔ جن لوگوں کا جسم ٹیڑھا ہو۔ جنہیں ٹھگنے پن کا اندیشہ ہو انہیں اس کی مشق شروع سے ہی کر دینی چاہئے۔

نوٹ:۔ سوریہ نمسکار صبح ہی کرنا چاہیے۔ جنہیں ہرنیا (Hernia) کی شکایت ہو انہیں اسے نہیں کرنا چاہیے۔



گردن درد والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۱) ہلی آسن:



زمین پر پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ایڑی پنجے ملا دیں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو چوتڑ کے پاس رکھ دیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کو اوپر کی طرف اُٹھاتے ہوئے سر کے پیچھے کی زمین پر لگائیں۔ اس حالت میں ٹھوڑی کنٹھ کوپ میں لگ جائے گی۔ تلوے آسمان کی طرف رہیں گے۔ جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کرنے کے بعد واپس آنے کے لیے بغیر گھٹنے مڑے گردن و کندھوں پر زور لگاتے ہوئے دونوں پاؤں کو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے واپس پاؤں کو زمین پر رکھیں۔

فائدہ:۔ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق سے ریڑھ کی ہڈی کی ایک ایک ڈسک (Disk) کی مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے ریڑھ کی ہڈی ربڑ کی طرح لچیلی ہو جاتی ہے۔ اس آسن کی مشق سے خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے خون صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی سے جلد کے امراض نہیں ہوتے۔ اس کی متواتر مشق کرتے رہنے سے تھائی رائڈ (Thyroid) پیراتھائی رائڈ (Parathyroid) گلینڈز (غدود) (Glands) کی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ جس سے گلے سے متعلقہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اس آسن کی مشق کے دوران دل و دماغ کو بغیر کسی کوشش کے خون کی بہم رسائی ہوتی ہے جس سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ یادداشت کی طاقت بڑھتی ہے۔ بالوں کا پکنا و جھڑنا دور ہو جاتا ہے۔ چہرے پر نور آتا ہے۔ چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں کے لیے اچھا ہے۔ کندھے موٹے و مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے سبھی اعضا (Organs) کی اچھی طرح مالش ہو جاتی ہے۔ بدہضمی، قبض اور سوداوی امراض کے لئے یہ رام بان (تیر بہدف) کا کام کرتا ہے۔ بھوک تیز لگتی ہے۔ ذیابیطس

(Diabetes) وغیرہ کے مریضوں کے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس آسن کی مشق سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔ پیٹ و چوتڑوں کے اوپر سے بے جا چربی دور ہوتی ہے۔

یہ آسن عورتوں کے لئے بھی بہت زیادہ مفید ہے۔ جن عورتوں کی بچہ دانی قائم نہ ہو انہیں اس آسن کے ساتھ ساتھ اُڈیان بندھ بھی لگانے کی مشق کرنی چاہئے۔

نوٹ:۔ اُونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریض، کمر درد، گردن درد کے مریض یہ آسن نہ کریں۔

(۳۲) اُردھ ہست اُتان آسن (ہاتھ اُوپر اُٹھانے والا آسن):



سب سے پہلے کھڑے ہو کر دونوں ایڑی پنجے ملا دیں۔ اُس کے بعد دونوں ہاتھوں کی دسوں اُنگلیوں کو آپس میں ملاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ اس حالت میں ہتھیلیوں کا رُخ آسمان کی طرف رہے گا۔ اس کے بعد باری باری سے دائیں بائیں جھکتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کریں۔

نوٹ:۔ اس آسن کی مشق دونوں طرف سے برابر کی جاتی ہے۔ اس کی مشق کرتے وقت دونوں کہنیاں و گھٹنے سیدھے رہنے چاہئیں۔

فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے آنتوں کی مالش ہو جاتی ہے جس سے پرانے سے پرانا قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہو انہیں صبح اُٹھ کر دو گلاس ہلکا گرم پانی پینا چاہئے۔ اس کے بعد "تاڑ آسن" لگانا چاہیے۔ تاڑ آسن کے بعد اس آسن کی مشق دونوں طرف سے چار چار بار کرنی چاہئے۔ اس کے بعد "کٹی چکرا آسن" کی مشق کریں جس سے آنتوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ یہ آسن سائی ٹکا درد (Scitica Pain) والوں کے

(۲) اُڑی یان بندھ:۔ سانس باہر نکال کر پیٹ کو زور لگا کر کھینچتے ہیں۔ جس سے پیٹ کی جگہ پر ایک گڑھا سا بن جاتا ہے اور پیٹ پیٹھ کے ساتھ چپک جاتا ہے۔ جہاں تک ہو سکے اسے روکے رکھتے ہیں۔

فائدہ:۔ پیٹ کے اعضا کو مضبوط بناتا ہے۔ تیزابیت، قبض، بدہضمی دور ہوتی ہے اور پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ دل کے کام کرنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں اور ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔

نوٹ:۔ دل اور دماغ کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

(۳) جالندھر بندھ:۔ اس میں ٹھوڑی کو زبردستی کنٹھ کوپ (گلے کے گڑھے) میں لگایا جاتا ہے۔

فائدہ:۔ گلے میں ہونے والی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ ٹانسلز وغیرہ امراض کو دور کرتا ہے۔ گلا سریلا ہو جاتا ہے۔ تھائی رائیڈ پیرا تھائی رائڈ کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے اور کنڈلنی شکتی کو جگانے میں مددگار ہے۔

نوٹ:۔ کمر درد، گردن درد کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

شٹ چکر (چھ چکر):

۱۔ مول آدھا چکر یہ مقعد میں رہتا ہے۔

۲۔ سوادِھی شٹھان چکر یہ اعضائے تناسل کی جڑ میں رہتا ہے۔

۳۔ منی پورک چکر اس کی جگہ ناف میں ہے۔

۴۔ اناحد چکر اس کا مقام دل میں ہے۔

۵۔ وی شدھ چکر اس کی جگہ گلے میں ہے۔

۶۔ آگیا چکر اس کی جگہ ابروؤں کے درمیان میں ہے۔

کنڈلنی:۔

کنڈلنی وہ روحانی شکتی (طاقت) جو مولادھار چکر سے 4½ اُنگل اوپر 3½ لپیٹ لیے ہوئے اپنی پونچھ کو منہ میں دبائے ہوئے سوشمنا کے دروازے پر نیند کی حالت میں پڑی ہے۔ جب تک یہ سوئی ہوئی ہے۔ آدمی لاعلم بنا رہتا ہے۔ جو اسے جگانے میں کامیاب ہوتا ہے۔ وہ جسم رکھتے ہوئے بھی زندگی کے بندھنوں سے آزاد (درخشاں فردوسی حالت) کو حاصل کر لیتا ہے۔ یوگ کی مشق میں شٹ کرم (چھ افعال) آسن، پرانایام، بندھ مدرا کی مشق سے یہ کنڈلنی شکتی جاگ جاتی ہے۔

ماترا:۔

سانس کے پورک (اندر لینے) کنبھک (روکنے) اور ریچن (باہر نکالنے کے وقت کے تناسب کو "ماترا" کہتے ہیں۔ "ماترا" میں 1:4:2 کا تناسب ہوتا ہے۔

دلیس (مقام):۔

سانس کو پورک کرتے (اندر لیتے) وقت اُس کا دلیس (مقام) مول آدھار تک ہوتا ہے۔ کنبھک کرتے (سانس روکتے) وقت اُس کا دلیس (مقام) ناف تک ہوتا ہے اور ریچن کرتے (سانس باہر نکالتے) وقت اُس کا دلیس ناک کے اگلے حصے تک ہوتا ہے۔ اسی کو دلیس (مقام) کہتے ہیں۔

پرانایام سے متعلقہ اصول:

۱۔ پرانایام کرنے کی جگہ صاف ستھری، ہوادار، پرسکون اور پاکیزہ ہو۔

۲۔ پدم آسن، سدھ آسن، یوگ مُدرا آسن، سکھ آسن یا وجر آسن وغیرہ کی حالت میں بیٹھ کر کرنا چاہیے۔

۳۔ ریڑھ، گردن، کمر، چھاتی کو سیدھا رکھیں۔

۴۔ پرانایام کرنے کے لیے صبح شام کا وقت مناسب ہے۔

۵۔ زیادہ بھوک لگی ہو تب بھی پرانایام نہیں کرنا چاہیے۔

۶۔ کسی شدید مرض، بخار وغیرہ کی حالت میں اور حاملہ عورتوں کو تیز سانس لینے والے پرانایام کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

۷۔ پرانایام کی مشق کرنے والوں کو کھانا خاص طور سے مقوی اور زود ہضم لینا چاہیے۔

۸۔ پیٹ کو ہلکا اور گندگی سے پاک رکھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔

۹۔ پرانایام کی مشق کے بعد جتنا ممکن ہو سکے آرام ضرور لینا چاہیے۔

۱۰۔ برہم چریہ (مجرد زندگی) کا عمل کرنے پر خاص توجہ دینا ضروری ہے۔

۱۱۔ پرانایام کی مشق کے لیے صبح 4½ بجے، دوپہر 12½، شام 4 سے 6 تک اور رات کو 12 بجے سے 2 بجے تک کا وقت اعلیٰ بتایا گیا ہے۔

ناڑی شودھن یا لوم وِلوم:

پرانایام کی مشق سے پہلے ناڑی شودھن بہت ضروری ہے۔

ناڑی شودھن یا لوم وِلوم کی ترکیب:۔ پدم آسن میں بیٹھ کر کمر و گردن سیدھی رکھتے ہیں اور نظر برابر رہتی ہے۔ ہاتھ انجلی مدرا میں (بائیں ہاتھ کو پیٹ کے پاس رکھ کر اُس کی ہتھیلی پر دایاں ہاتھ رکھتے ہیں۔ ہتھیلی کا رُخ آسمان کی طرف رہے گا)۔ دائیں ہاتھ کی مدرا (انداز) (انگوٹھی پہننے والی انگلی اور درمیانی انگلی بائیں، نتھنے پر، انگوٹھا دائیں نتھنے پر رکھتے ہیں) بناتے ہیں۔ بائیں ناک سے سانس باہر نکال کر بغیر آواز کئے سانس کا پورک کرتے ہیں (سانس اندر لیتے ہیں) پورک کرتے وقت پیٹ کو پھیلاتے ہیں اور پیٹ کی شکل مٹکے جیسی بناتے ہیں اور ''جالندھر بندھ'' ''مول بندھ'' لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہیں۔ ہاتھ واپس ''انجلی مدرا'' میں لاتے ہیں۔ اور کمبھک (سانس روکتے ہیں) لگاتے ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں ہاتھ کی مدرا (Pose) بنا کر واپس ناک پر لاتے ہیں۔ ''جالندھر بندھ'' اور مول بندھ کھولتے ہیں۔ آنکھ کھولتے ہیں اور دائیں ناک سے سانس

باہر نکالتے ہیں اور ''اُڑی یان بندھ'' لگاتے ہیں۔ اس کے بعد دائیں ناک سے ہی سانس اندر لیتے ہیں پھر اُسی طرح کمبھک لگا کر (سانس روک کر) بائیں ناک سے سانس باہر نکالتے ہیں۔ اس طرح ایک چکر (Round) پورا ہوتا ہے۔ اسے جہاں تک ہو سکے کئی بار دوہرا سکتے ہیں۔ اس پورک (سانس لیتے) کمبھک (سانس روکنے) اور ریچک (سانس باہر نکالنے کا تناسب 2 : 4 : 1 کا ہو اس بات کا دھیان رکھتے ہیں۔

پرانایام آٹھ طرح کے ہوتے ہیں۔

(ا) سوریہ بھیدی پرانایام:

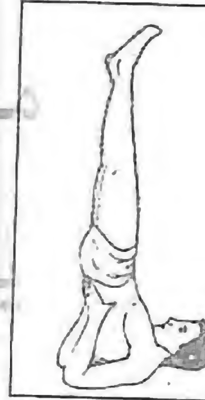
سوریہ بھیدی اس کو اس لیے کہا جاتا ہے، کیونکہ اس میں پورک (سانس لینا) دائیں نتھنے سے یعنی سوریہ سور سے کیا جاتا ہے۔

سوریہ سور (دائیں نتھنے) سے پورک (سانس لینا) اور چندر سور بائیں نتھنے سے ریچک (سانس باہر نکالنا) بغیر آواز کے کرتے ہیں۔ باقی ترکیب ''ناڑی شودھن'' کی طرح ہے۔

فائدہ:۔ سردی سے پیدا ہونے والے امراض (سردی، زکام، دمہ وغیرہ) کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں میں فائدہ کرتا ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے بھی اعلیٰ پرانایام ہے۔ دماغ سے متعلقہ امراض میں، ریحی امراض گنٹھیا، قبض، پیٹ کے کیڑوں کے مریضوں کے لیے بہت ہی اچھا ہے۔ خون کی خرابی دور ہوتی ہے۔ جلد کے امراض کے لیے اچھا ہے۔ نیچے خون کے دباؤ (L.B.P.) کے لیے فائدہ مند ہے۔ جسم میں بہت زیادہ حرارت کا بہاؤ ہونے سے ''کنڈلنی شکتی'' کے جگانے میں مددگار ہے۔

نوٹ:۔ دل کے مریضوں کو سوریہ بھیدی پرانایام نہیں کرنا چاہیے۔ دمہ والوں کو اس میں کمبھک (سانس روکنے کا فعل) نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی مشق سردیوں کے موسم میں ہی کرنا چاہیے۔

ہتھیلیوں کو کمر کے ساتھ رکھتے ہوئے دونوں پاؤں کو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اُٹھاتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے کمر کو پکڑ لیں۔ اس حالت میں ہاتھ کا انگوٹھا آگے رہے گا اور چار وں انگلیاں پیچھے کی طرف۔ اس کے بعد ہاتھوں کا سٹینڈ (Stand) بناتے ہوئے پورے جسم کو اوپر کی طرف لے جائیں۔ دونوں پاؤں بالکل سیدھے آسمان کی طرف رہیں۔ خبردار رہیں پاؤں سر کے پیچھے نہ جائیں۔ جہاں تک ممکن ہو رکنے کے بعد واپس آنے کے لئے دونوں پاؤں کو سر کے پیچھے نیچے کی طرف لے آئیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ دیں۔ اس کے بعد ریڑھ کی ایک ڈسک کو زمین پر لگاتے ہوئے آہستہ آہستہ دونوں پاؤں کو واپس لاتے ہوئے بغیر گردن و کندھے اُٹھائے زمین پر رکھ دیں۔



فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے دل و دماغ کو خون بھر پور مقدار میں ملتا ہے جس سے دل میں مضبوطی آتی ہے۔ یادداشت کی طاقت بڑھتی ہے۔ بالوں کا پکنا و جھڑنا دور ہوتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہوتی ہے۔ گلے سے تعلق رکھنے والے امراض جیسے ٹانسلو (Tonsilitis) وغیرہ نہیں ہوتے۔ اس کی مشق کرنے سے تھائی رائیڈ اور پیرا تھائی رائیڈ (Thyroid and Parathyroid Glands) غدود کی مالش ہو جاتی ہے۔ چہرہ نورانی و خوبصورت ہو جاتا ہے۔ گردن و کندھے مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ جسم سے پسینہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ جسم کے موٹاپے کو دور کرنے میں مددگار ہے۔ خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ اور خون کی صفائی ہوتی ہے جلد کے امراض کے لیے اچھا ہے۔ یہ آسن عورتوں کے لیے اچھا آسن ہے۔ کیونکہ اُڈ مین بندھ کے ساتھ کرنے سے اپنے مقام سے ٹلی ہوئی بچہ دانی (Displaced Uterus) اپنے مقام پر آ جاتی ہے۔

نوٹ:۔ اس آسن کے بعد ''شوآسن'' ضرور کریں۔ اُونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں کو نہیں کرنا چاہئے۔

(۳۶) آشوتھ آسن:

دونوں پاؤں پر کھڑے ہو جائیں۔ دائیں ہاتھ کو اُوپر کی طرف لے جائیں۔ ہتھیلی کا رُخ سامنے کی طرف رہے۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو جہاں تک ممکن ہو سکے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ بائیں ہاتھ کو بائیں طرف کندھے کے برابر اونچا اُٹھائیں۔ اس حالت میں بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کا رُخ زمین کی طرف رہے۔ جسم کو سیدھا رکھتے ہوئے جہاں تک ممکن ہو اس کی مشق کریں۔ اس آسن کو پاؤں ایک ہاتھ بدل کر دوسری طرف سے برابر برابر کیا جاتا ہے۔



فائدہ:۔ اس آسن کی مشق سے پھیپھڑے کی سانس لینے کی طاقت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ اور پھیپھڑوں میں بہت زیادہ مقدار میں آکسیجن داخل ہوتی ہے۔ جو کہ سانس سے تعلق رکھنے والے امراض کے لیے بہت مفید ہے۔ دمہ وغیرہ کے مریضوں کو متواتر اس کی مشق کرنی چاہئے۔ کندھے مضبوط و چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ آسن حاملہ عورتوں کے لئے اچھا ہے۔ انہیں تین مہینہ تک اس کی مشق کرنی چاہئے۔

(۳۷) اردھ متسں ایندر آسن (ادھا مچھلی کی شکل کا آسن):

سب سے پہلے سامنے پاؤں پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اس کے بعد بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے دائیں طرف سے لاتے ہوئے چوتڑوں کے پاس نکالیں۔ اس کے بعد دائیں پاؤں کو بائیں گھٹنے کے اوپر سے لاتے ہوئے گھٹنے کے پاس رکھیں۔ دھیان رہے کہ پنجے گھماتے ہوئے دائیں پاؤں کے اوپر سے اس طرح سے لائیں کہ دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیں۔ اور دائیں ہاتھ کو پیچھے سے گھماتے ہوئے ناف کو چھونے کی کوشش کریں۔ اسی طرح مخالف سمت میں بھی کریں۔

یا پان بندھ لگاتے ہیں۔ اس طرح مندرجہ بالا ترکیب سے اپنی طاقت کے مطابق اس کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ:۔ اس پرانایام کی مشق سے طاقت اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔ بہت سے امراض سے چھٹکارا ملتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ بھوک پیاس پر فتح حاصل ہوتی ہے۔ بخار اور تپ دق کے مرض کو دور کرتا ہے۔ زہر کی خرابی کو دور کرنے میں بہترین پرانایام مانا جاتا ہے۔ اس کے سدھ ہو جانے پر سانپ کے ڈسنے کا بھی اثر نہیں ہوتا۔ اس کی مشق کرنے والے آدمی میں اپنی جلد کو تبدیل کرنے کی طاقت آ جاتی ہے۔ پانی اور اناج کے بغیر رہنے کی طاقت آ جاتی ہے۔ متواتر مشق کرنے سے صفراوی خرابیاں پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ پرانایام جگر (Liver) اور تلی (Spleen) کے لیے اچھا مانا جاتا ہے۔ اُن سے پیدا ہونے والے امراض کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔ کنڈلنی شکتی کو جگانے میں مددگار ہے۔

احتیاطیں:۔ اس پرانایام کی مشق سردی کے موسم یا بہت زیادہ ٹھنڈ میں نہیں کرتے۔ یہ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید نہیں ہے۔

(۵) بھستریکا پرانایام:

بھستریکا + سوریہ بھیدی = بھستریکا پرانایام

جس پرانایام کی مشق کے دوران پورک (سانس لینا) یا ریچک (سانس نکالنا) لوہار کی دھونکنی کی طرح آواز کے ساتھ کیا جائے اُسے ہی بھستریکا پرانایام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھ کر دائیں ہاتھ کو مدار بنا کر کسی بھی ناک کے ایک نتھنے سے آواز کے ساتھ ریچک (سانس باہر) کر کے اُسی نتھنے سے پورک (سانس اندر) کرتے ہیں اور پھر دوسرے نتھنے سے ریچک (سانس باہر) کرتے ہیں پھر اُسی سے پورک (سانس اندر) کر کے پہلے نتھنے سے ریچک (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اس طرح ایک چکر پورا ہو جاتا ہے۔ اس میں سانس لمبا، گہرا اور تیزی سے لیتے ہیں۔ اور سانس لینے و چھوڑنے کے ساتھ ہی پیٹ پھیلاتے اور پچکاتے ہیں۔ ایک بار میں 25-20 بار بھستریکا پرانایام کی مشق کرتے

ہیں۔ اُس کے بعد دائیں نتھنے سے بغیر آواز کئے سانس کا پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ (پورک کرتے وقت پیٹ پھولتا ہے) جالندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں اور کمبھک کرتے (سانس روکتے) ہیں۔ سانس نہ روک سکنے کی حالت میں دوبارہ دائیں ہاتھ کی مدرا بناتے ہیں۔ جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں اور مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ اور آنکھیں کھول لیتے ہیں۔ بائیں ناک کے نتھنے سے بغیر آواز کیے سانس کا ریچن کر دیتے (سانس باہر کر دیتے) ہیں اور اُڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اس طرح پرانایام کا ایک چکر پورا ہوتا ہے اور اپنی طاقت کے مطابق اس پرانایام کی مشق کی جاتی ہے۔

فائدہ:۔ یہ سب سے اعلےٰ پرانایام ہے۔ سردی سے پیدا ہونے والے تمام امراض میں فائدہ کرتا ہے۔ عورتوں اور مردوں کے تمام پوشیدہ امراض کو دور کرتا ہے۔ بدہضمی، ریحی امراض وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ کنڈلنی شکتی کو جگانے کے لیے اسے بہترین مانا گیا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں اور ذیابیطس (Diabetes) کے لیے سب سے اچھا ہے۔

نوٹ:۔ اُونچے خون کے دباؤ والوں (H.B.P.) دل کے مریضوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی مشق کسی بھی موسم میں کی جا سکتی ہے۔

(٦) بھرامری پرانایام:

اس پرانایام کی مشق کے دوران پورک کرتے (سانس اندر لیتے) ہوئے بھونرے کی آواز اور ریچک کرتے (سانس باہر کرتے) ہوئے بھونری کی آواز ہوتی ہے اس لیے اسے بھرامری پرانایام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھے ہوئے کمر و گردن سیدھی رکھتے ہیں۔ نظر برابر ہوتی ہے۔ ہاتھوں کو انگلی مدرا میں رکھتے ہیں۔ بھونرے کی آواز کرتے ہوئے ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا پورک کرتے (سانس اندر کرتے) ہیں۔ جیسے جیسے سانس کا پورک کرتے ہیں ویسے ویسے پیٹ مٹکے کی شکل کی طرح پھولتا جاتا ہے۔ پورک کرنے (سانس اندر لینے) کے بعد جالندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ اپنی طاقت کے

مطابق سانس کا کمبھک کرتے (سانس روکتے) ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں۔ مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ آنکھیں کھولتے ہیں۔ اور دونوں ناک کے نتھنوں سے بھونری کی آواز کرتے ہوئے سانس کا ریچن کر (سانس باہر کر) دیتے ہیں۔ ریچن (سانس باہر) کرنے کی حالت میں اُڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اپنی طاقت کے مطابق اس کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ:۔ اس پرانایام کی متواتر مشق کرنے سے دل کو سکون رہتا ہے اور دل یکسو ہوتا ہے۔ خون کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ دماغی تناؤ دور کرنے کے لیے بہترین ہے۔ دل مسائل سے دور ہو جاتا ہے۔ مشق کرنے والے کو سادھی لگانے (عالم محویت میں جانے) کی قابلیت آجاتی ہے۔

احتیاطیں:۔ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) اور دل کے مریضوں کو یہ پرانایام نہیں کرنا چاہیے۔

(۷) مورچھا پرانایام:

کسی بھی پرانایام کے بعد جالندھر بندھ ہٹا کر آہستہ آہستہ ریچک (سانس باہر) کرنے کے بعد اگر مورچھا (بے ہوشی) کی حالت کا احساس ہو تو اُسے ہی مورچھا پرانایام کہتے ہیں۔ یوگیوں کے کہنے کے مطابق کسی بھی پرانایام کے ذریعہ 10-5 منٹ تک کمبھک کیا جائے اور سانس کا ریچن (سانس باہر) کرتے وقت مورچھا (بے ہوشی) کا احساس ہو تو یہ مورچھا پرانایام کہلاتا ہے۔

فائدہ:۔ اس کی متواتر مشق سے تناؤ اور ڈر سے نجات ملتی ہے۔ یہ پرانایام سمادھی (عالم محویت، یکسوئی) کی طرف جانے کی پہلی سیڑھی ہے۔ دل کو لطف اور آرام دیتا ہے۔ اس پرانایام کی مشق کرنے والا روحانی دنیا میں سیر کرنے لگتا ہے اس کی مشق کسی قابل گورو (اُستاد) کی زیر نگرانی ہی کرنا چاہیے۔

(۸) کیولی پرانایام:

کسی بھی پرانایام کی جس حالت میں مشق کرنے والا باہر کی سانس باہر ہی اور اندر کی سانس اندر ہی روک دیتا ہے اور پران (سانس) کو برہم رندھر (Crown) میں پہنچا دیتا ہے۔ اس حالت خصوصی کو کیولی پرانایام کہتے ہیں۔

اس کی مشق کرنے والے کو ریچک کرنے (سانس اندر لینے کی) اور نہ ہی ریچک کی (سانس باہر نکالنے کی) ضرورت ہوتی ہے۔

فائدہ:۔ کیولی کنبھک پرانایام کے سدھ ہو جانے پر (کمال حاصل ہو جانے پر) یوگی کے لیے دونوں جہان میں کوئی بھی چیز حاصل کرنا مشکل نہیں ہوتا۔ اُس کے پسینے سے بدبو نہیں آتی۔ جسم کام دیو کی طرح خوبصورت ہو جاتا ہے۔ آٹھوں طرح کی سیدھیاں (کمالات) اُسے حاصل ہوتی ہیں۔ زمین پر رہنے والے تمام جاندار اُس کے بس میں ہو جاتے ہیں۔ یوگی کا جسم نظروں سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ یعنی اُس میں نظروں سے اوجھل ہونے کی طاقت آجاتی ہے۔ دور اندیش ہو جاتا ہے۔ زبان کی سدھی ہو جاتی ہے یعنی منہ سے جو بھی بول دے وہی سچ ہو جاتا ہے۔ اُس کے ذریعہ دی ہوئی بددعا اور دعا پوری ہو جاتی ہے۔ ایسے کام یوگی کے پاخانہ، پیشاب کی لپائی کر دینے سے لوہا بھی سونے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اُس میں راج یوگ کے تمام اوصاف آجاتے ہیں۔

مُدرا

یوگ کے اونچے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے یوگ آسنوں کے ساتھ ساتھ پرانایاموں کے جو افعال کیے جاتے ہیں اُسے مدرا کہتے ہیں۔ گھیرنڈ رشی نے 25 مدراؤں کا ذکر کیا ہے۔ اُن میں تین مدراؤں (مول بند، اُڑی یان بندھ اور جالندھر بندھ) کا بیان پچھلے صفحات پر کیا جا چکا ہے اور پانچ خاص مدراؤں کا یہاں بیان کیا جاتا ہے۔

(۱) مہامُدرا:

اسے یوگی مہرشیوں نے اس لیے مہامُدرا کہا ہے کیونکہ اس کے ذریعہ پانچ پریشانیوں جیسے (لگاؤ، حسد، لاعلمی، مغروری، موت کا ڈر) کا بہت جلد خاتمہ ہوتا ہے اور وقت اور موت پر جلدی ہی قابو پایا جا سکتا ہے۔

سب سے پہلے آسن پر بیٹھتے ہوئے دونوں پاؤں کو سامنے لاتے ہیں۔ اُس کے بعد بائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے ایڑی کو سیونی ناڑی سے لگاتے ہیں۔ اس حالت میں بائیں پاؤں کا تلوا دائیں پاؤں کی جانگھ کو چھوتا رہے گا۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑتے ہیں۔ دائیں ہاتھ کی مُدرا بنا کر جو پاؤں سامنے رکھا ہے اُسی طرف کے ناک کے نتھنے سے بغیر آواز کیے ہوئے سانس کو پورک (اندر) کرتے ہیں۔ پیٹ باہر کی طرف پھلاتے ہیں۔ پورک (سانس اندر) کرنے کے بعد جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ آگے جھکتے ہوئے سر کو گھٹنے سے لگاتے ہیں۔ مُدرا والے ہاتھ سے بھی پھیلے ہوئے پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لیتے ہیں۔ اس حالت میں دونوں گھٹنے، دونوں کہنیاں زمین پر چھوتی رہتی ہیں۔ مُدرا بنا کر دھیان ناک پر رکھتے ہیں۔ کمر گردن سیدھی کرتے ہوئے مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں۔ اس کے بعد مڑتے ہوئے پاؤں کی طرف سے سانس کا ریچن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اُڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اس کے بعد مخالف پاؤں سے اوپر درج ترکیب کے ذریعہ اس مُدرا کی مشق کرتے ہیں۔ مدت کے تناسب کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔

فائدہ:۔ مہامُدرا کی مشق کرنے سے تپ دق (T.B) متعدد سے متعدد امراض بواسیر، خونی بواسیر، بھگندر، بدہضمی وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی پانچ پریشانیاں (لگاؤ، بغض وحسد لاعلمی، مغروری، موت کا ڈر) ختم ہو جاتی ہیں۔ اس مُدرا کی متواتر مشق کرنے سے خدائے پاک کا وصال حاصل ہوتا ہے۔ دیر یہ کا رُخ اوپر کی طرف ہو جاتا ہے۔ پوشیدہ امراض کی تشخیص میں مددگار ہے۔ سیلان الرحم ڈس مینوریا، ماہواری میں خون کے

رنگ میں فرق وغیرہ امراض دور ہوتے ہیں۔ چہرہ پر نور ہوتا ہے۔ کنڈلنی شکتی کے جگانے میں مددگار ہے۔ السر (Ulcer) کولائی ٹس (Colitis) ریحی امراض وغیرہ دور ہوتے ہیں جسمانی، دماغی اور روحانی نظم وضبط حاصل ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں سے متعلقہ امراض جیسے دمہ، بلغم وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ پھیپھڑوں، گردوں کی کام کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ ہرنیا، ہائڈروسل اور دماغی امراض کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ کیل مہاسے و گلے کے متعلقہ امراض دور ہوتے ہیں۔ جھوٹ کا بخار ٹھیک ہوتا ہے۔ جلدی امراض کے لیے مفید ہے۔

احتیاطیں:۔ اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریضوں اور کمر درد کے مریضوں کے لیے کرنا منع ہے۔ اس کی مشق دونوں طرف کے اعضا سے مساوی طور پر کی جاتی ہے۔

(۲) مہابندھ:

گومکھ آسن میں بیٹھ کر ہاتھوں کو آپس میں کراس کرتے ہوئے بازو بندوں کو پکڑتے ہیں۔ کمر اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے، سامنے دیکھتے ہوئے دونوں ناک کے نتھنوں سے بغیر آواز کے ساتھ سانس کا پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ سانس بھرنے کے ساتھ ساتھ پیٹ باہر کی طرف پھلاتے ہیں جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ کنبھک (سانس روکتے) کرتے ہیں۔ مول بندھ خود بخود لگ جاتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو سانس روکنے کے بعد آنکھیں کھولتے ہیں۔ جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں۔ ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا ریچن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اُڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اس میں بھی مدت کا تناسب 1:4:2 ہے۔ اس کے بعد پاؤں کی حالت کو بدل کر اس فعل کو دوہراتے ہیں۔ بصیرت مند انسان اکثر اس مُدرا کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ:۔ مہابندھ موت کے ڈر سے نجات دلانے میں لاثانی ہے۔ ایڑا پنگلا اور سوشمنا تینوں ناڑیوں کا سنگم ہونے سے دل یکسو ہوتا ہے۔ قدرت اپنے قادر کنڈلنی شکتی کو جگانے میں بھی مددگار ہے۔ پران (روح) کا داخلہ مول آدھار چکر میں ہونے لگتا ہے جس سے چکر کو

توڑنے کا راستہ کھل جاتا ہے یعنی پران (سانس) چکروں کو توڑتا ہوا برہم رندھر (Crown) میں پہنچ جاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے متعلقہ امراض جیسے دمہ وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ گلے سے متعلقہ امراض کے لیے اچھا ہے۔ دماغی تناؤ دور کرتا ہے۔ یہ سب سے بڑا بندھ ہے۔ اس لیے اسے مہابندھ کہتے ہیں۔ مقعد سے متعلقہ تمام امراض کو ٹھیک کرنے میں اچھا ہے۔

احتیاطیں:۔ اس کی مشق اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریضوں کو نہیں کراتے۔ کمر ہمیشہ سیدھی رکھنی چاہیے۔ دونوں طرف سے مساوی مشق کرتے ہیں۔

(۳) مہاویدھ:

مہاویدھ دو لفظوں کے میل سے بنا ہے۔ مہا + ویدھ یعنی مہا کا مطلب ہے اعلیٰ اور ویدھ کا مطلب ہے توڑنا یا سوراخ کرنا۔ جس مُدرا کی مشق کرنے میں پران (سانس) نما تیرے برہم گرنتھی (سودِھشٹھان چکر) وشنو گرنتھی (نابھی چکر) اور رُودر گرنتھی (آگیا چکر) یعنی شوشمنا کے دروازے کو نشانہ بنا کر توڑ دیا جائے اُسے مہاویدھ کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھتے ہیں۔ دونوں ہتھیلیاں جانگھوں کے بغل میں رکھتے ہیں۔ کمر اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے بغیر آواز کے ساتھ ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ مول بندھ لگاتے ہیں۔ دونوں بازوؤں پر تمام جسم کا وزن لیتے ہوئے یعنی پورے جسم کو اٹھا کر سانس کی رُکی ہوئی حالت میں چوتڑوں کے پچھلے حصے کو بار بار پٹکتے ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں پٹکنا بند کرتے ہیں۔ جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں۔ مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ آنکھیں کھولتے ہیں۔ بغیر آواز کیے ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا ریچن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اس طرح مندرجہ بالا ترکیب سے فعل کو بار بار دوہراتے ہیں۔

فائدہ:۔ مہاویدھ کی مشق کرنے سے بڑے کمالات حاصل ہوتے ہیں۔ مشق کرنے والے

کے جسم میں جھریاں نہیں پڑتیں۔ بال سفید نہیں ہوتے۔ بڑھاپا اور موت پر فتح حاصل ہوتی ہے۔ ٹانسلز، ہکلاہٹ کے لیے اچھا ہے۔ بالوں کا جھڑنا دور ہوتا ہے۔ پران (سانس) سوشمنا ناڑی میں ہوتا ہے جس سے کنڈلنی شکتی جاگ جاتی ہے۔

احتیاطیں:۔ اس مُدرا کی مشق اُونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں، دل کے مریضوں، کمر درد و دمہ کے مریضوں کو نہیں کراتے۔

(۴) کھیچری:

کھیچری لفظ دو الفاظ کا ملن ہے۔ ''کھ'' کا مطلب ہے آسمان اور ''چری'' سے مراد ہے سیر کرنا۔ اس میں زبان کو اُلٹی لٹا کر کھوپڑی کے اندرونی سوراخ کے اندر داخل کرا کر دونوں ابروؤں کے درمیان نظر ٹکاتے ہیں۔ یوگ کی کتاب کے مطابق پہلے دوہن کریا (متھنے کا فعل) کرتے ہیں۔

سیندھا نمک، بڑی ہرڑ، کالی مرچ اور سونف ان چاروں چیزوں کو برابر مقدار میں لے کر پیس کر سفوف بنالیں اور کپڑ اچھان کر زبان کے نیچے لگا کر زبان کو لمبی کرنے کے لیے باری باری دونوں ہاتھوں سے کھینچتے ہیں۔

زبان تین طرح کی ہوتی ہے۔

(۱) سرپ جیہوا (سانپ کی شکل جیسی زبان)

(۲) مانڈوکیہ جیہوا (مینڈک کی شکل جیسی زبان)

(۳) گیو جیہوا (گائے کی شکل جیسی زبان)

جن کی سانپ کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے اُن کی تین دن میں، جن کی مینڈک کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے اُن کی تین مہینے میں اور جن کی گائے کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے اُن کو چھ مہینے میں کھیچری مُدرا لگانے میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

کھیچری مُدرا سدھ ہوجاتی ہے یا کھوپڑی کے اندرونی سوراخ کے اندر زبان

داخل ہو جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو چھ طرح کے ذائقوں کا احساس ہوتا ہے وہ چھ ذائقے ہیں۔(۱) نمکین (۲) کڑوا (۳) کھٹا (۴) دودھ جیسا ذائقہ (۵) گھی جیسا ذائقہ (۶) شہد جیسا ذائقہ۔

کھیچری مُدرا کی اہمیت:۔ کھیچری مُدرا کے سدھ ہو جانے پر جسم دیوتاؤں کی طرح خوبصورت ہو جاتا ہے اور غیر معمولی اوصاف سے بھرپور ہو جاتا ہے۔ بندو (ویرج) ٹھہر جاتا ہے۔ دنیا میں رہتے ہوئے بھی دنیاوی بندھنوں سے آزاد رہتا ہے۔ جس ساری دنیا کا دراصل سنبھالنے والا ذات اعلیٰ خدائے پاک ہے اُسی طرح کھیچری مُدرا تمام مُدراؤں میں سب سے اعلیٰ ہے۔ کھیچری مُدرا کی متواتر مشق کرتے رہنے سے مشق کرنے والا سادھی کی مُدرا (عالم یکسوئی) کو حاصل کرتا ہے۔ سات دروازوں (2 کانوں کے سوراخ، 2 آنکھوں کے سوراخ، ایک منہ، ایک پیشاب اور ایک پاخانہ کا سوراخ) کو بند کرنے کا خاص وسیلہ ہے۔ اس سے جسم و روح پر قابو پانے کا کمال حاصل ہوتا ہے۔ ہکلاہٹ دور کرنے کے لیے دوہن (متھنے) اور تاننے کا فعل فائدہ مند ہے۔

(۵) وپریت کرنی مُدرا:

اُردھو سروآنگ آسن کی حالت میں رہ کر پاؤں اتنا سیدھا کرتے ہیں کہ ٹھوڑی گلے کے گڑھے میں لگ جائے۔ یعنی سوریہ (ناف) اور چندرا (براہم رندھر Crown) کی حالت میں اُلٹی ہو جاتی ہے۔ اس لیے اسے وپریت کرنی مُدرا کہتے ہیں۔

فائدہ:۔ کھوپڑی کے اندرونی سوراخ میں سے ٹپکنے والے رس کی بچت ہوتی ہے۔ حرارت معدہ تیز ہوتی ہے۔ گلے سے متعلقہ سبھی طرح کے امراض دور ہوتے ہیں۔ بولنے میں مٹھاس آتی ہے۔ چہرہ پرنور ہوتا ہے۔ دائمی تجرد (براہم چریہ) حاصل ہوتا ہے۔ پوشیدہ امراض کو ٹھیک کرنے میں مددگار ہے۔ ہرنیا، ہائیڈروسل کے لیے اچھی ہے۔ بالوں کا پکنا، جھڑنا وغیرہ دور ہوتا ہے۔ جلدی امراض کو دور کرنے میں مددگار ہے۔ مشق کرنے والا موت کو جیت لیتا ہے۔ دماغی امراض کے لیے یہ مُدرا اچھی ہے۔

احتیاطیں:۔ دل کے مریض، اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والے، کمر درد کے مریض نہ کریں۔

(۵) پرتیاہار

جب اعضا اپنے مزے کو حاصل کرنے کے لیے اپنی خواہشات کی طرف دوڑتے ہیں تو اُس وقت اعضا کو اُس طرف نہ جانے دینے کو ہی پرتیاہار کہتے ہیں

خوبصورت شکل وصورت کا استعمال آنکھیں کرتی ہیں۔ اور ناک کی خواہش سے خوشبو، چھ ذائقوں کا مزا زبان لیتی ہے۔ اور سریلے لفظوں کا لطف کان اُٹھاتے ہیں۔ اور نرم نرم چھونے کا مزا جلد لیتی ہے۔ ان اعضا کو اپنی اپنی خواہش سے جدا کر لینا یا اُسے پورا کرنے سے روک لینا ہی پرتیاہار ہے۔

جیسے جیسے پران (سانس) قابو میں ہوتا ہے ویسے ویسے دل قابو میں ہوتا ہے۔ جب اعضا قابو میں ہو جاتے ہیں تب خواہشات کی اہمیت ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے پہلے پرانایام کرتے ہیں۔

(۶) دھارنا (عقیدہ)

کثیف یا لطیف کسی بھی ایک موضوع پر دل کو یکسو کرنا ہی دھارنا (عقیدہ) ہے دھارنا میں بتدریج کثیف سے شروع کر کے لطیف کی طرف جانا چاہیے۔

(۷) دھیان (متواتر غور و خوض)

دل کو متواتر یکسو اور غور و خوض کے فعل میں مشغول رکھنے کو دھیان کہتے ہیں۔

دھیان کئی طرح سے کیا جا سکتا ہے۔ جسے جس طرح کی دھیان کرنے کی ترکیب میں عقیدت ہو اُسی سے دھیان کرنا چاہیے۔ لیکن یاد رہے کہ شریمد بھگوت گیتا کے مطابق کھان پان اور رہن سہن بہت ہی پرہیز اور باقاعدگی سے کرنا چاہیے۔

دھیان کسی بھی دھیان کئے جانے والے آسن میں بیٹھ کر کر سکتے ہیں۔ اگر کسی آسن میں بیٹھنے میں دقت ہو تو پاؤں لٹکا کر کرسی وغیرہ پر بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی اور گردن کو سیدھا رکھنا چاہیے۔

باقاعدہ دھیان کی مشق کرنے والوں کی شخصیت پر کشش ہو جاتی ہے۔ اُن کی قربت میں آنے والا آدمی شیرین زبان، پراثر گفتگو، آنکھوں کی چمک، تندرست جسم اور نیک حسن سلوک سے متاثر ہو جاتا ہے۔

گھیرنڈ سنگھتا کے مطابق دھیان تین طرح کے ہوتے ہیں۔

(۱) کثیف (ستھول دھیان) یا وسیع دھیان، کسی جگہ، جنگل، باغ وغیرہ کا۔

(۲) سوکشم (لطیف دھیان) (چھوٹا دھیان) اُن کے لیے جو یوگ سادھنا کے کمال پر پہنچ گئے ہیں۔

(۳) جیوتر میہ دھیان (نور یا روشنی کا دھیان) یہ دونوں ابروؤں کے درمیان کیا جاتا ہے۔ بھگتی ساگر کے مطابق دھیان چار طرح کے ہوتے ہیں۔

(۱) پداستھ دھیان:

اپنے دل میں معبود کے پاؤں کے ناخون سے لے کر چوٹی تک کی صورت کا تصور کر کے اُس کے پاک قدموں میں دھیان لگاتے ہیں۔

(۲) پنڈاستھ دھیان:

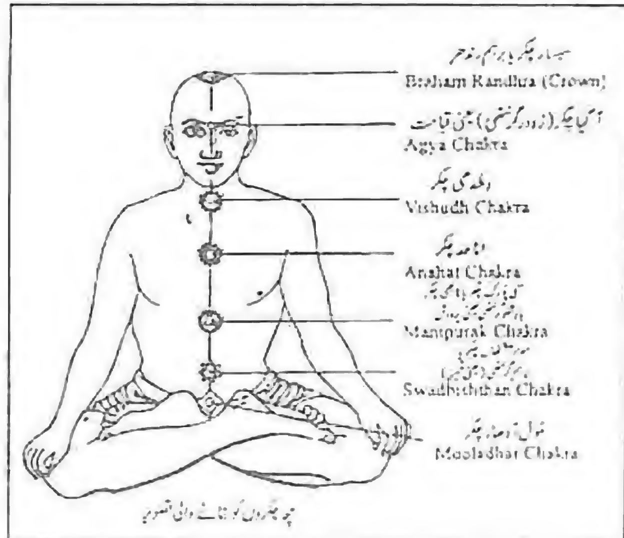
اس کے سلسلہ میں یم (عدم تشدد، سچائی، چوری نہ کرنا برہم چریہ (مجرد رہنا) اور جمع خوری نہ کرنا نیم (۱۔ جسم کی اندر باہر کی صفائی ۲۔ صبر و قناعت ۳۔ ریاضت ۴۔ مطالعہ ۵۔ خدا کی بندگی) آسن (ان کا مفصل بیان دیا جا چکا ہے) پرانایام، پرتیاہار (اعضا کو خواہشات کی طرف جانے سے روکنا) اور دھارنا کے ذریعہ دل کو صاف پاک کر کے چھ چکروں میں سے ہوتے ہوئے برہم رندھر (سہسار چکر Crown) میں دل کو یکسو کرتے

ہیں۔

ایڑا (چندر ناڑی بایاں نتھنا) پنگلا (سورج ناڑی، دایاں نتھنا) سوشمنا (دونوں نتھنوں سے سانس چلنا) ان تینوں ناڑیوں کا سنگم (آپس میں ملنے کے مقامات) ہی چکر کہلاتے ہیں۔

(ا) مول آدھار چکر:۔ یہ مقعد میں مقیم ہے۔ یہ کثیف عنصر زمین کا مقام ہے۔ اس مقام پر دھیان کرنے سے مول آدھا چکر جاگ جاتا ہے۔ جس سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے۔

(ب) سوادِ ھشٹھان چکر:۔ یہ اعضائے تناسل کی جڑ میں مقیم ہے یہ زمین سے لطیف عنصر پانی کا مقام ہے۔ اس پر دھیان کرنے سے یہ چکر جاگ جاتا ہے جس سے غرور، لالچ، بغض و حسد، اور غصہ وغیرہ خرابیاں ختم ہوتی ہیں اور آدمی جفاکش ہوتا ہے۔



(پ) منی پورک چکر:۔ اس کا مقام ناف (نابھی) میں ہے۔ یہ پانی سے لطیف اور طاقت ور عنصر آگ کا مقام ہے۔ اس پر دھیان کرنے سے یہ چکر جاگ جاتا ہے۔ جس

سے بھگوان وشنو اور لکشمی کی مہربانی سے مشق کرنے والا پرورش تعمیر اور خاتمہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

(ت) اناحد چکر:۔ اس کی جگہ دل میں ہے۔ یہ آگ سے لطیف عنصر ہوا کا مقام ہے۔ اس کے جاگ جانے سے خواہش مند مشق کرنے والے کو دنیاوی نعمتیں اور بے لوث مشق کرنے والے کو یوگ سدھی (روحانی کمال) حاصل ہوتی ہے۔

(ٹ) وشدھی چکر:۔ اس کی جگہ غذا کی نالی سے گلے میں ہے۔ یہ پانچوں عناصر میں سب سے لطیف عنصر آسمان کا مقام ہے اور اس پر دھیان کرنے سے یہ چکر جاگ جاتا ہے۔ جس سے از حد سکون، لطف اور علم حاصل ہوتے ہیں۔

(ج) آگیا چکر:۔ اس کا مقام دونوں ابروؤں کے درمیان ہے۔ سبھی چکروں کے جاگنے سے جو کچھ حاصل ہوتا ہے وہ سب اس ایک چکر کے جاگ جانے سے حاصل ہوتا ہے۔ شریمد بھگوت گیتا میں بھی اسی چکر پر دھیان لگانے کا بیان ہے۔ یہاں دھیان لگا کر روح اور خدا کا ملاپ ہو کر دونوں ایک رس ہو جاتے ہیں اور قوائے علم اور قوائے نفس کا کام ختم ہو کر اُسے سب طرح کی قابلیت حاصل ہو جاتی ہے۔ اسی طرح تمام چکروں سے ہوتے ہوئے آخر میں دھیان کو برہم رندھر (سہسا چکر Crown) میں لے جاتے ہیں۔ یہاں پر مشق کرنے والے کا تعلق باہر کی دنیا سے ہٹ جاتا ہے اور ریاضت کرنے والا اپنے اندر ہی محو ہو جاتا ہے۔

یوں تو حسب ضرورت الگ الگ چکروں پر دھیان لگایا جا سکتا ہے۔ لیکن سب سے آسان اور پر اثر دھیان تو کثیف عنصر زمین کے مقام سے شروع کر کے بتدریج برہم رندھر (سہسا چکر Crown) تک پہنچنا چاہیے۔ اور پھر وہاں سے بتدریج ایک ایک کر کے واپس مول آدھار چکر آنا چاہیے۔

(۳) روپ استھ دھیان:

اپنے اندر کی نظر سے ابروؤں کے درمیان میں دیکھنے کی مشق کرتے ہیں۔ سب

سے پہلے وہاں پر چھوٹے چھوٹے آگ کے شعلے سے دکھائی دیتے ہیں۔ اُس کے کئی دنوں کے بعد وہاں ایک چراغ کی لو جیسی جل رہی ہو ایسا دکھائی دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ حالت رہنے پر چراغوں کی مالا جیسے جل رہی ہو ایسا دکھائی دیتا ہے۔ اُس کے بعد ستاروں کی مالا ایسے چمک رہی ہوتی ہے جیسے بجلی کوندتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ بہت سے چاند اور سورج آسمان میں دکھائی دے رہے ہوں یا ایسا لگتا ہے کہ اپنے دونوں ہاتھوں میں کروڑوں ذرے چمک رہے ہوں۔

یہ سب اور اس کے علاوہ اور بھی بہت سے نظارے یوگ سادھنا (ریاضت) کی ترقی کے مظہر ہیں۔ ان سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ مشق کرنے والے کا دھیان ٹھیک ہو رہا ہے۔

(۴) رُوپا تیت دھیان:

یہ دھیان سب سے زیادہ اہم دھیان ہے۔ اس میں دھیان کرنے والا بے خودی میں یکسو ہو کر آنکھوں پھیر برہم رندھر (سہسار چکر Crown) میں دھیان کرتا ہے۔ یہ دھیان کی آخری اور سمادھی (محویت) کی پہلی حالت ہے۔

اس کے علاوہ بھگوان بدھ نے وِپشینا دھیان کی کھوج کی ہے۔

وِپشینا دھیان:

کسی بھی وجہ سے جب دل میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے تب ایک تو سانس کی رفتار غیر معمولی ہو جاتی ہے اور دوسرے جسم کے ہر چھوٹے بڑے اعضا میں لطیف طور پر کسی نہ کسی طرح کا حیاتی کیمیاوی فعل ہونے لگتا ہے۔ اگر دونوں کو دیکھنے کی مشق کی جائے تو غائبانہ طور سے اپنے دل کی خرابی کو دیکھنے کا کام ہونے لگتا ہے۔ اور خرابی خود بخود کمزور ہوتے ہوتے جڑ سے ختم ہونے لگتی ہے۔ سانس کو دیکھنے کی مشق اصطلاح میں "آنا۔ پان" کہلاتی ہے۔ اور جسم میں ہونے والی حیاتی کیمیاوی تبدیلیوں کے فعل کو شاہد کے طور پر دیکھنے کی مشق وِپشینا کہلاتی ہے۔

پہلے ''آنا۔پان'' سے شروع کرتے ہیں۔ اپنی ناک سے آتے جاتے سانس کو دیکھنا اور اُس پر دل مرکوز کرنا۔ اس وقت محسوس ہوتا ہے کہ جو سانس اندر جاتا ہے وہ سرد ہے جو باہر نکلتا ہے وہ گرم ہے۔ بتدریج آتے جاتے سانس کی جو ٹکراہٹ ناک کے اوپر حصے پر محسوس ہوتی ہے وہاں کے روئیں سحرنے لگتے ہیں اور جس مقام پر سانس چھوتا ہے وہ مقام بہت چھوٹا ہوتا جاتا ہے۔ اس کے بعد دل کو اُس لطیف مقام پر ایک لطیف فعل میں مرکوز کرتے ہیں۔

4-3 دن کے بعد ''وی پشینا'' شروع کرتے ہیں۔ ناک سے آتے جاتے سانس پر مرکوز دل کو سر کے حصے پر لے جائیں اور سارے سر پر آہستہ آہستہ اُسے گھمائیں اور بتدریج پاؤں سے سر تک جہاں سے شروع کیا تھا واپس لائیں۔

اس دوران بہت سے احساسات درد، پھرنے اور کانپنے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ احساسات کو اچھا اور برا نہیں ماننا چاہئے۔ محض شاہد کی طرح دیکھتے رہیں۔ یہ ندی کے بہاؤ اور سمندر کے جوار، بھاٹے کی طرح آتا جاتا ہے۔

''وی پشینا'' لگاؤ، نفرت اور پیار کے جذبات سے بگڑے ہوئے دل کو پاک صاف بنانے کی اور روحانیت کی اُونچی ریاضت ہے۔

دھیان کے ذریعہ دِل یکسو ہوتا ہے اور اس کی شوخی آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔ دھیان کے لمحات میں ملنے والا بہت زیادہ آرام وسکون اور گہری طاقت دل کی ساری گانٹھوں کو توڑ دیتی ہے۔ اور آدمی اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔



سمادھی

سمادھی ہٹھ یوگ کی آخری ریاضت ہے اور اس میں روح کو ذات خدا میں سما کر نجات کا مرتبہ حاصل ہوتا ہے۔

جب تک ریاضت کرنے والے کو پانچ قوائے علم کے افعال کا ذرا سا بھی احساس ہوتا ہے۔ تب تک ''دھیان'' کی حالت ہی رہتی ہے۔ اور اُن افعال کے مکمل طور سے سما جانے پر ''دھیان'' کی حالت ہی سمادھی (عالم محویت) کی حالت میں بدل جاتی ہے۔

سمادھی میں محو ہو جانے پر بو، ذائقہ، شکل وصورت، چھونے کا احساس اور آواز پانچوں خواہشات، بھوک پیاس، گرمی، سردی، عزت، بے عزتی اور سکھ، دکھ کا احساس نہیں ہوتا۔

سمادھی میں محو انسان کو کوئی ہتھیار کاٹ یا چھید نہیں سکتا۔ کوئی آدمی، درندہ، حیوان اور زہریلا جانور اُس کا کچھ بگاڑ نہیں سکتا۔ اُس پر مارن، اُچاٹن، جادو منتر کا بھی اثر نہیں ہوتا اور کسی بھی طرح کی شہوانی خواہش اُسے پھنسا نہیں سکتی۔ یوگ کی سادھنا (ریاضت) میں کامیاب ہونے پر آٹھوں سدھیاں بھی اُسے حاصل ہو جاتی ہیں۔

سمادھی کے لیے یم، نیم، آسن، پرانایام، پرتیاہار، دھارنا اور دھیان کی سدھی اور مناسب کھان، پان، رہن، سہن بہت ضروری ہے یکا یک سمادھی لگانا مناسب نہیں ہے۔



یوگ ندرا

بے قرار دل کو تسکین و قرار دینے کا آسان طریقہ "دھیان" ہے۔ "یوگ ندرا" "دھیان" کی وہ حالت ہے جس کی مشق سے جسمانی اور دماغی تناؤ دور ہو کر سکون کا احساس ہوتا ہے۔

"شو آسن" میں لیٹ جائیں۔ بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ کوئی ہلچل نہ ہو اس کے بعد سانس لینے اور سانس چھوڑنے پر توجہ مرکوز کریں۔ سانس لمبا اور گہرا ہوتا جائے گا۔ اس کے بعد پاؤں کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آہستہ آہستہ دل کی طرف آئیں۔ اسی طرح دوسرے پاؤں کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے دل کی طرف آئیں۔ پھر دوسرے ہاتھ کی انگلیوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے دل کی طرف آئیں۔ پھر جسم کے دوسرے حصوں پر ایک ایک کر کے توجہ مرکوز کرتے ہوئے دل کی طرف آئیں۔ جسم آہستہ آہستہ ڈھیلا ہوتا جاتا ہے۔ اس سے جسمانی آرام ملتا ہے۔

اب دماغی تصورات کے ذریعہ دل کو جسم سے باہر لایا جاتا ہے۔ پہاڑ، جھرنے، دریا، ہریالی، باغ مختلف طرح کے پیڑ پودے وطلوع آفتاب، پرندوں کا چہچہانا، اپنے معبود کی عبادت وغیرہ تصوراتی دھیان کر کے اس سے دل پرسکون ہو جاتا ہے اور دماغی راحت ملتی ہے۔

اب مکمل آرام کی حالت کا احساس کرتے ہوئے واپس آجاتے ہیں۔ "یوگ ندرا" کی مشق سے بے خوابی، تناؤ وغیرہ امراض سے نجات مل جاتی ہے۔



نابھی چکر

نابھی (ناف) کا تعارف:

جسم کے سبھی اعضائیوں تو اپنے میں اہم ہیں۔ جن میں سے ایک از حد اہم عضو نابھی (ناف) ہے۔ اس کو تمام جسم کا مرکز مانا جاتا ہے۔ اگر جسم کو دو حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ناف جسم کے درمیانی حصے میں ہی آئے گی۔ اسی ناف کی 3 انچ نیچے انڈے کی شکل کا گوشت کا گولا ہوتا ہے۔ جس میں سے 72864 نازیاں نکل کر تمام جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔ ناف عام طور پر کچھ ریشوں سے کھنچی ہوئی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے اپنے مقام پر ٹکی ہوئی ہوتی ہے۔ کسی وجہ سے اگر ان ریشوں میں سے کسی ایک پر کھنچاؤ پڑتا ہے تو ناف اپنے مقام سے ٹل جاتی ہے۔ یہ ناف جس بھی ریشے کی وجہ سے کھنچتی ہے تو وہ اپنا مقام چھوڑ کر اسی کی طرف چلی جاتی ہے۔ جس کے نتیجہ کے طور پر آدمی طرح طرح کے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

ناف ٹلنے کی وجوہات:

اکثر یہ بچپن کی عمر میں زیادہ تر دیکھنے میں ملتی ہے۔ اس کے ٹل جانے کی مختلف وجوہات ہیں۔ جیسے کھیلتے کودتے وقت، دوڑتے وقت، سیڑھی چڑھتے وقت، سیڑھی اترتے وقت، جھٹکے سے وزن اٹھاتے وقت ناف ٹل جاتی ہے۔ جو آدمی ایک پاؤں پر زیادہ وزن دے کر چلتے ہیں یا کھڑے رہتے ہیں یا ایک طرف زیادہ وزن دے کر کوئی چیز اٹھاتے ہیں تو ناف اس طرف ٹل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ مختلف وجوہات سے کسی بھی پاؤں میں جھٹکا

آنے تو اُس کی دوسری طرف ناف ٹل جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ مردوں کی ناف بائیں طرف اور عورتوں کی ناف دائیں طرف ٹل جاتی ہے۔ اس کی وجہ کا کوئی مستند ثبوت نہیں۔

ناف ٹلنے کی علامات:

اگر کسی آدمی کی ناف اُوپر کی طرف ٹل جاتی ہے تو مندرجہ ذیل امراض دکھائی دیتے ہیں۔ جیسے قبض، دل کے امراض، دل میں ضرورت سے زیادہ دھڑکن وغیرہ اور نیچے کی طرف ناف ٹلنے پر پتلے دست، احتلام، بدہضمی وغیرہ امراض ہو جاتے ہیں اور بغل میں ناف ٹلنے پر پیٹ میں درد ہوتا ہے۔

اسی طرح سے عورتوں کی ناف ٹل جانے پر وہ مختلف امراض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ جیسے عورتوں کے مختلف امراض (لیکوریا، ڈس مینوریا، بچہ دانی اور ماہواری کی گڑبڑ سے متعلقہ امراض) جس کی وجہ سے لولا لنگڑا، کم عمر والا بچہ پیدا ہوتا ہے یا بانجھ پن وغیرہ تکالیف دکھائی دیتی ہیں۔ عام طور پر ناف ٹلنے کو معمولی بات مانا جاتا ہے مگر کئی بار یہ خطرناک شکل بھی اختیار کر لیتا ہے۔ جس کو ٹھیک کرنے میں جدید طریقہ علاج بھی ناکام ہو جاتا ہے۔ لیکن یوگ کے علم کے علاج کے ذریعہ اسے آسانی سے ٹھیک کیا جاتا ہے۔

ناف کا امتحان (پہچان):

اگر کسی بھی مرد یا عورت کی ناف ٹلی ہو تو سب سے پہلے اُسے اُتّان پادآسن کروا کر "شوآسن" میں لٹا دیں۔ ناف کی جانچ کرنے والے آدمی کو اُس آدمی کے دائیں طرف "کاگ آسن" میں بیٹھنا چاہئے۔ اُس کے بعد اپنے ہاتھوں کی پانچوں اُنگلیوں کو آپس میں ملاتے ہوئے اُنگلیوں کے اگلے حصے کو اُس آدمی کی ناف پر رکھنا چاہئے۔ اگر ناف کے مقام پر دھڑکن محسوس ہو تو سمجھو کہ ناف اپنے صحیح مقام پر ہے اور اگر دھڑکن اوپر نیچے یا دائیں، بائیں جس جگہ بھی محسوس ہو تو سمجھو کہ ناف اُس جگہ پر ٹلی ہوئی ہے۔

... تصدیق کرنے کے لیے ایک دھاگا لے کر اپنے بائیں ہاتھ کی

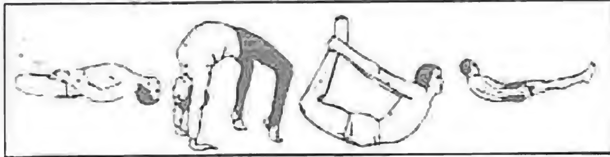
اُنگشت شہادت (انگوٹھے کے ساتھ والی اُنگلی) میں لپیٹتے ہوئے نابھی چکر پر ٹکا دیں اور دوسری طرف بائیں ہاتھ سے پکڑ کر بائیں پستان کی ٹونٹی پر ٹکا دیں۔ اس کے بعد ہاتھ کو احتیاط سے گھماتے ہوئے اُسی ناپ سے دائیں پستان کی ٹونٹی (Nipple) کو ناپیں۔ اگر دھاگا چھوٹا پڑتا ہے تو سمجھنا چاہئے کہ ناف اُوپر کی طرف ٹلی ہوئی ہے۔ اگر دھاگا بڑا پڑتا ہے تو سمجھنا چاہئے کہ ناف نیچے کی طرف ٹل گئی ہے۔

نوٹ:۔ عورتوں کی ناف کی جانچ کرتے وقت دھاگے کا دوسرا سرا پستان کی بجائے پاؤں کے انگوٹھے پر لگائیں۔

بذاتِ خود ناف ٹھیک کرنے کی تراکیب:

ا۔ اس کے لیے سب سے پہلے اُتّان پادآسن کریں پھر دھنرآسن کریں اور اُس کے بعد چکرآسن کریں۔ پھر متیسہ آسن کریں۔

۲۔ مندرجہ ذیل جسمانی افعال کریں۔



کمر کے بل لیٹ جائیں پاؤں میں لگ بھگ ایک فٹ کا فاصلہ دے کر گھٹنے موڑ لیں۔ دونوں ہاتھ پرندے کے پر کی طرح پھیلا دیں۔ اب دونوں گھٹنوں کو بائیں طرف زمین پر لگائیں۔ اس حالت میں دائیں پاؤں کا گھٹنا بائیں پاؤں کی ایڑی کو چھوئے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ سر کو دائیں طرف گھما کر زمین پر لگائیں۔ پھر اس کا اُلٹا کریں یعنی دونوں گھٹنے موڑ کر دائیں طرف لگائیں۔ اس طرح بائیں پاؤں کا گھٹنا دائیں پاؤں کی ایڑی کو چھوئے گا اور ساتھ ساتھ سر کو گھما کر بائیں طرف لگائیں۔ اس فعل کو دس دس بار کریں۔

اُوپر بیان کردہ فعل اب دونوں گھٹنے اور پاؤں ملا کر کریں۔ یعنی دونوں گھٹنے

(۲) اُڑی یان بندھ:۔ سانس باہر نکال کر پیٹ کو زور لگا کر کھینچتے ہیں۔ جس سے پیٹ کی جگہ پر ایک گڑھا سا بن جاتا ہے اور پیٹ پیٹھ کے ساتھ چپک جاتا ہے۔ جہاں تک ہو سکے اسے روکے رکھتے ہیں۔

فائدہ:۔ پیٹ کے اعضا کو مضبوط بناتا ہے۔ تیزابیت، قبض، بدہضمی دور ہوتی ہے اور پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ دل کے کام کرنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں اور ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔

نوٹ:۔ دل اور دماغ کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

(۳) جالندھر بندھ:۔ اس میں ٹھوڑی کو زبردستی کنٹھ کوپ (گلے کے گڑھے) میں لگایا جاتا ہے۔

فائدہ:۔ گلے میں ہونے والی بیماریاں نہیں ہوتیں۔ ٹانسلز وغیرہ امراض کو دور کرتا ہے۔ گلا سریلا ہو جاتا ہے۔ تھائی رائیڈ پیرا تھائی رائڈ کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چہرہ نورانی ہو جاتا ہے اور کنڈلنی شکتی کو جگانے میں مددگار ہے۔

نوٹ:۔ کمر درد، گردن درد کے مریضوں کو اس کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

شٹ چکر (چھ چکر):

۱۔ مول آدھا چکر یہ مقعد میں رہتا ہے۔

۲۔ سوادِھی شٹھان چکر یہ اعضائے تناسل کی جڑ میں رہتا ہے۔

۳۔ منی پورک چکر اس کی جگہ ناف میں ہے۔

۴۔ اناحد چکر اس کا مقام دل میں ہے۔

۵۔ وی شدھ چکر اس کی جگہ گلے میں ہے۔

۶۔ آگیا چکر اس کی جگہ ابروؤں کے درمیان میں ہے۔

کنڈلنی:۔

کنڈلنی وہ روحانی شکتی (طاقت) جو مولادھار چکر سے 4½ اُنگل اوپر 3½ لپیٹ لیے ہوئے اپنی پونچھ کو منہ میں دبائے ہوئے سوشمنا کے دروازے پر نیند کی حالت میں پڑی ہے۔ جب تک یہ سوئی ہوئی ہے۔ آدمی لاعلم بنا رہتا ہے۔ جو اسے جگانے میں کامیاب ہوتا ہے۔ وہ جسم رکھتے ہوئے بھی زندگی کے بندھنوں سے آزاد (درخشاں فردوسی حالت) کو حاصل کر لیتا ہے۔ یوگ کی مشق میں شٹ کرم (چھ افعال) آسن، پرانایام، بندھ مدرا کی مشق سے یہ کنڈلنی شکتی جاگ جاتی ہے۔

ماترا:۔

سانس کے پورک (اندر لینے) کنبھک (روکنے) اور ریچن (باہر نکالنے کے وقت کے تناسب کو "ماترا" کہتے ہیں۔ "ماترا" میں 1:4:2 کا تناسب ہوتا ہے۔

دلیس (مقام):۔

سانس کو پورک کرتے (اندر لیتے) وقت اُس کا دلیس (مقام) مول آدھار تک ہوتا ہے۔ کنبھک کرتے (سانس روکتے) وقت اُس کا دلیس (مقام) ناف تک ہوتا ہے اور ریچن کرتے (سانس باہر نکالتے) وقت اُس کا دلیس ناک کے اگلے حصے تک ہوتا ہے۔ اسی کو دلیس (مقام) کہتے ہیں۔

پرانایام سے متعلقہ اصول:

۱۔ پرانایام کرنے کی جگہ صاف ستھری، ہوادار، پرسکون اور پاکیزہ ہو۔

۲۔ پدم آسن، سدھ آسن، یوگ مُدرا آسن، سکھ آسن یا وجر آسن وغیرہ کی حالت میں بیٹھ کر کرنا چاہیے۔

۳۔ ریڑھ، گردن، کمر، چھاتی کو سیدھا رکھیں۔

۴۔ پرانایام کرنے کے لیے صبح شام کا وقت مناسب ہے۔

۵۔ زیادہ بھوک لگی ہو تب بھی پرانایام نہیں کرنا چاہیے۔

۶۔ کسی شدید مرض، بخار وغیرہ کی حالت میں اور حاملہ عورتوں کو تیز سانس لینے والے پرانایام کی مشق نہیں کرنا چاہیے۔

۷۔ پرانایام کی مشق کرنے والوں کو کھانا خاص طور سے مقوی اور زود ہضم لینا چاہیے۔

۸۔ پیٹ کو ہلکا اور گندگی سے پاک رکھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔

۹۔ پرانایام کی مشق کے بعد جتنا ممکن ہو سکے آرام ضرور لینا چاہیے۔

۱۰۔ برہم چریہ (مجرد زندگی) کا عمل کرنے پر خاص توجہ دینا ضروری ہے۔

۱۱۔ پرانایام کی مشق کے لیے صبح ½4 بجے، دوپہر ½12، شام 4 سے 6 تک اور رات کو 12 بجے سے 2 بجے تک کا وقت اعلےٰ بتایا گیا ہے۔

ناڑی شودھن یا لوم وِی لوم:

پرانایام کی مشق سے پہلے ناڑی شودھن بہت ضروری ہے۔

ناڑی شودھن یا لوم وِی لوم کی ترکیب:۔ پدم آسن میں بیٹھ کر کمر و گردن سیدھی رکھتے ہیں اور نظر برابر رہتی ہے۔ ہاتھ انجلی مدرا میں (بائیں ہاتھ کو پیٹ کے پاس رکھ کر اس کی ہتھیلی پر دایاں ہاتھ رکھتے ہیں۔ ہتھیلی کا رُخ آسمان کی طرف رہے گا)۔ دائیں ہاتھ کی مدرا (انداز) (انگوٹھی پہننے والی انگلی اور درمیانی انگلی بائیں، نتھنے پر، انگوٹھا دائیں نتھنے پر رکھتے ہیں) بناتے ہیں۔ بائیں ناک سے سانس باہر نکال کر بغیر آواز کئے سانس کا پورک کرتے ہیں (سانس اندر لیتے ہیں) پورک کرتے وقت پیٹ کو پھیلاتے ہیں اور پیٹ کی شکل مٹکے جیسی بناتے ہیں اور ''جالندھر بندھ'' و''مول بندھ'' لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہیں۔ ہاتھ واپس ''انجلی مدرا'' میں لاتے ہیں۔ اور کمبھک (سانس روکتے ہیں) لگاتے ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں ہاتھ کی مدرا (Pose) بنا کر واپس ناک پر لاتے ہیں۔ ''جالندھر بندھ'' اور مول بندھ کھولتے ہیں۔ آنکھ کھولتے ہیں اور دائیں ناک سے سانس

باہر نکالتے ہیں اور ''اُڑی یان بندھ'' لگاتے ہیں۔ اس کے بعد دائیں ناک سے ہی سانس اندر لیتے ہیں پھر اسی طرح کمبھک لگا کر (سانس روک کر) بائیں ناک سے سانس باہر نکالتے ہیں۔ اس طرح ایک چکر (Round) پورا ہوتا ہے۔ اسے جہاں تک ہو سکے کئی بار دوہرا سکتے ہیں۔ اس پورک (سانس لیتے) کمبھک (سانس روکنے) اور ریچک (سانس باہر نکالنے کا تناسب 2 : 4 : 1 کا ہو اس بات کا دھیان رکھتے ہیں۔

پرانایام آٹھ طرح کے ہوتے ہیں۔

(۱) سوریہ بھیدی پرانایام:

سوریہ بھیدی اس کو اس لیے کہا جاتا ہے، کیونکہ اس میں پورک (سانس لینا) دائیں نتھنے سے یعنی سوریہ سور سے کیا جاتا ہے۔

سوریہ سور (دائیں نتھنے) سے پورک (سانس لینا) اور چندر سور بائیں نتھنے سے ریچک (سانس باہر نکالنا) بغیر آواز کے کرتے ہیں۔ باقی ترکیب ''ناڑی شودھن'' کی طرح ہے۔

فائدہ:۔ سردی سے پیدا ہونے والے امراض (سردی، زکام، دمہ وغیرہ) کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں میں فائدہ کرتا ہے۔ ذیابیطس (Diabetes) کے مریضوں کے لیے بھی اعلےٰ پرانایام ہے۔ دماغ سے متعلقہ امراض میں، ریحی امراض گنٹھیا، قبض، پیٹ کے کیڑوں کے مریضوں کے لیے بہت ہی اچھا ہے۔ خون کی خرابی دور ہوتی ہے۔ جلد کے امراض کے لیے اچھا ہے۔ نیچے خون کے دباؤ (L.B.P.) کے لیے فائدہ مند ہے۔ جسم میں بہت زیادہ حرارت کا بہاؤ ہونے سے ''کنڈلنی شکتی'' کے جگانے میں مددگار ہے۔

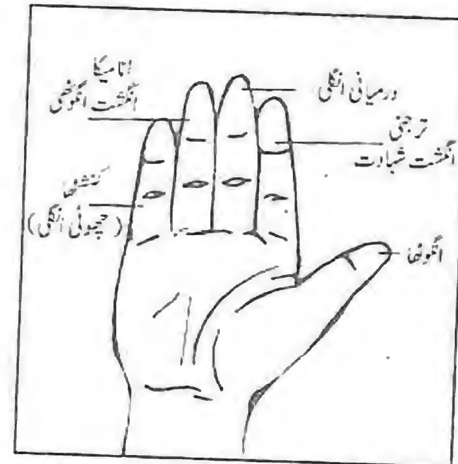
نوٹ:۔ دل کے مریضوں کو سوریہ بھیدی پرانایام نہیں کرنا چاہیے۔ دمہ والوں کو اس میں کمبھک (سانس روکنے کا فعل) نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی مشق سردیوں کے موسم میں ہی کرنا چاہیے۔

ہست مُدرا وگیان

(ہاتھوں کے انداز (Postures) کی سائنس)

صحت پر قابو رکھنے کا مقام آپ کے ہاتھ کی اُنگلیوں میں ہے اور یہیں سے تمام جسم کی تنظیم ہوتی ہے۔ جس عنصر کی وجہ سے آپ بیمار ہیں اُس عنصر کی کمی تنظیمی مرکز کے موافق بٹن (Switch) کو دبا کر اُس کمی کو پورا کر کے صحت حاصل کر سکتے ہیں۔

ہاتھ کی اُنگلیوں کو آپس میں مختلف طریقوں سے چھونا ہست مُدرا (ہاتھ کا انداز Pose) کہلاتا ہے۔ ہمارے ہاتھوں کی پانچ اُنگلیوں سے پانچ عناصر کی جانکاری حسب ذیل ڈھنگ سے ہوتی ہے۔



(۱) انگوٹھا (Thumb)........... آگ کا عنصر

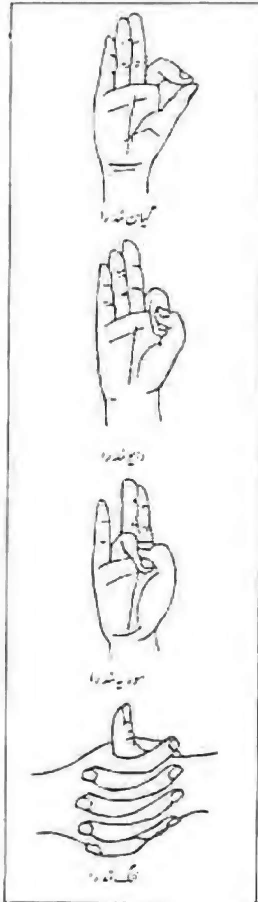
(۲) ترجنی (انگشت شہادت Index Finger)........... ہوا کا عنصر

(۳) درمیانی (Middle Finger)........... آسمان کا عنصر

(۴) انامیکا (انگشت انگوٹھی Ring Finger)........... زمین کا عنصر

(۵) کنشٹھا (چھوٹی اُنگلی Small Finger)........... پانی کا عنصر

ہست مُدرا (ہاتھ کے انداز Pose) کے ذریعہ پانچوں عناصر کی حالت کو توازن رکھ کر صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اور کھوئی ہوئی صحت کو دوبارہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔



(۱) گیان مُدرا:۔ انگوٹھا اور ترجنی (انگشت شہادت) کو ملانے سے بنتی ہے۔

فائدہ:۔ یادداشت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دماغی امراض چڑ چڑا پن اور بے خوابی دور ہوتے ہیں۔ اس سے حاصل ہونے والی یادداشت کی طاقت طالب علموں اور عالم فاضل لوگوں کے لیے غیبی بخشش اور دماغی امراض کو ٹھیک کرنے میں تیر بہدف ہے۔

(۲) وایو مُدرا:۔ ترجنی اُنگلی (انگشت شہادت) کو انگوٹھے کی جڑ میں لگا کر اُسے انگوٹھے سے دبانے سے یہ مُدرا بنتی ہے۔

فائدہ:۔ اس مُدرا سے سبھی طرح کے سوداوی امراض، گٹھیا، لرزہ، لقوہ، ریحی درد، رینگنے والا درد یقیناً ہی ٹھیک ہوتے ہیں۔



پرتھوی مُدرا



پران مُدرا



اپاوان مُدرا



شونیہ مُدرا

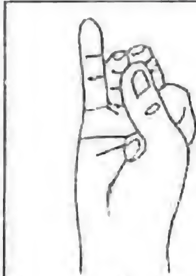
(۳) سوریہ مُدرا:۔ انا میکا (انگشت انگوٹھی Ring Finger) کو انگوٹھے کی جڑ میں لگا کر انگوٹھے سے دبانے سے بنتی ہے۔

فائدہ:۔ موٹاپا اور بھاری پن دور ہوتا ہے۔

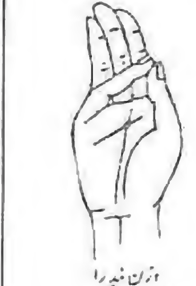
نوٹ:۔ انا میکا اُنگلی (انگشت انگوٹھی) اور انگوٹھا دونوں ہی نور (تیج) کا خاص بہاؤ پیدا کرتے ہیں۔ یوگ کے علم کے نقطۂ نظر سے ماتھے پر دو پتی والے کمل کا آگیا چکر ہے۔ اُس پر انا میکا اُنگلی اور انگوٹھے سے ایک خاص ترکیب اور جذبے سے ٹیکا کر کے کوئی بھی عورت یا مرد اپنی خفی طاقت کو دوسرے میں پہنچا کر اُس کی طاقت دوگنی کر سکتا ہے۔

(۴) لنگ مُدرا:۔ دونوں ہاتھوں کی اُنگلیوں کو اُس میں پھنسا کر بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو سیدھا کریں۔ لنگ مُدرا بن جاتی ہے۔

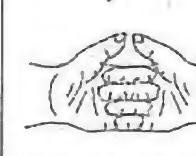
فائدہ:۔ سردی سے ہونے والے امراض نزلہ، زکام وغیرہ دور ہوتے ہیں۔



برو یہ مُدرا



وزن مُدرا



(۵) پرتھوی مُدرا:۔ انا میکا اُنگلی (انگشت انگوٹھی Ring Finger) اور انگوٹھے کے اگلے حصے کو ملائیں۔ پرتھوی مُدرا بن جاتی ہے۔

فائدہ:۔ دُبلے پتلے آدمی کے لیے اور نور اور جلال کی کمی میں فائدہ ہوتا ہے۔ تنگ خیالی میں تبدیلی آتی ہے۔

(۶) پران مُدرا:۔ چھوٹی اُنگلی اور انگشت انگوٹھی Ring Finger دونوں کو موڑ کر انگوٹھے سے چھوتے ہیں پران مُدرا بن جاتی ہے۔

فائدہ:۔ جسم جسمانی اور دماغی طور سے اتنا مضبوط ہو جاتا ہے کہ کوئی بھی بیماری حملہ نہیں کر سکتی۔ خون کا بہاؤ اعلیٰ ہو کر خون بہنے والی ناڑیوں کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ جسم اور دماغ میں پھرتی، اُمید اور اُمنگ کو بڑھاتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی کو تیز اور آنکھوں کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

(۷) اپان مُدرا:۔ درمیانی اُنگلی اور انگشت انگوٹھی Ring Finger کو ایک ساتھ ملا اور موڑ کر انگوٹھے سے چھوئیں۔ اپان مُدرا بنتی ہے۔

فائدہ:۔ پیٹ کی ہوا کو کم کر کے وہاں کے درد اور دوسری خرابیاں دور کرتی ہے۔

(۸) شونیہ مُدرا:۔ درمیانی اُنگلی کو موڑ کر انگوٹھے سے دبائیں۔ شونیہ مُدرا بنتی ہے۔

فائدہ:۔ کان کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ متواتر مشق کرنے سے کان کے امراض سے

یا پان بندھ لگاتے ہیں۔ اس طرح مندرجہ بالا ترکیب سے اپنی طاقت کے مطابق اس کی مشق کرتے ہیں۔

فائدہ:۔ اس پرانایام کی مشق سے طاقت اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔ بہت سے امراض سے چھٹکارا ملتا ہے۔ خون صاف ہوتا ہے۔ بھوک پیاس پر فتح حاصل ہوتی ہے۔ بخار اور تپ دق کے مرض کو دور کرتا ہے۔ زہر کی خرابی کو دور کرنے میں بہترین پرانایام مانا جاتا ہے۔ اس کے سدھ ہو جانے پر سانپ کے ڈسنے کا بھی اثر نہیں ہوتا۔ اس کی مشق کرنے والے آدمی میں اپنی جلد کو تبدیل کرنے کی طاقت آجاتی ہے۔ پانی اور اناج کے بغیر رہنے کی طاقت آجاتی ہے۔ متواتر مشق کرنے سے صفراوی خرابیاں پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ پرانایام جگر (Liver) اور تلی (Spleen) کے لیے اچھا مانا جاتا ہے۔ اُن سے پیدا ہونے والے امراض کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔ کنڈلنی شکتی کو جگانے میں مددگار ہے۔

احتیاطیں:۔ اس پرانایام کی مشق سردی کے موسم یا بہت زیادہ ٹھنڈ میں نہیں کرتے۔ یہ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید نہیں ہے۔

(۵) بھستریکا پرانایام:

بھستریکا + سوریہ بھیدی = بھستریکا پرانایام

جس پرانایام کی مشق کے دوران پورک (سانس لینا) یا ریچک (سانس نکالنا) لوہار کی دھونکنی کی طرح آواز کے ساتھ کیا جائے اُسے ہی بھستریکا پرانایام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھ کر دائیں ہاتھ کو مدرا بنا کر کسی بھی ناک کے ایک نتھنے سے آواز کے ساتھ ریچک (سانس باہر) کر کے اُسی نتھنے سے پورک (سانس اندر) کرتے ہیں اور پھر دوسرے نتھنے سے ریچک (سانس باہر) کرتے ہیں پھر اُسی سے پورک (سانس اندر) کر کے پہلے نتھنے سے ریچک (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اس طرح ایک چکر پورا ہو جاتا ہے۔ اس میں سانس لمبا، گہرا اور تیزی سے لیتے ہیں۔ اور سانس لینے و چھوڑنے کے ساتھ ہی پیٹ پھیلاتے اور پچکاتے ہیں۔ ایک بار میں 25-20 بار بھستریکا پرانایام کی مشق کرتے

ہیں۔ اُس کے بعد دائیں نتھنے سے بغیر آواز کیے سانس کا پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ (پورک کرتے وقت پیٹ پھولتا ہے) جالندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں اور کنبھک کرتے (سانس روکتے) ہیں۔ سانس نہ روک سکنے کی حالت میں دوبارہ دائیں ہاتھ کی مدرا بناتے ہیں۔ جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں اور مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ اور آنکھیں کھول لیتے ہیں۔ بائیں ناک کے نتھنے سے بغیر آواز کیے سانس کا ریچن کر دیتے (سانس باہر کر دیتے) ہیں اور اُڑی یان بندھ لگاتے ہیں۔ اس طرح پرانایام کا ایک چکر پورا ہوتا ہے اور اپنی طاقت کے مطابق اس پرانایام کی مشق کی جاتی ہے۔

فائدہ:۔ یہ سب سے اعلےٰ پرانایام ہے۔ سردی سے پیدا ہونے والے تمام امراض میں فائدہ کرتا ہے۔ عورتوں اور مردوں کے تمام پوشیدہ امراض کو دور کرتا ہے۔ بدہضمی، ریحی امراض وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ کنڈلنی شکتی کو جگانے کے لیے اسے بہترین مانا گیا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں اور ذیابیطس (Diabetes) کے لیے سب سے اچھا ہے۔

نوٹ:۔ اُونچے خون کے دباؤ والوں (H.B.P.) دل کے مریضوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اس کی مشق کسی بھی موسم میں کی جا سکتی ہے۔

(۶) بھرامری پرانایام:

اس پرانایام کی مشق کے دوران پورک کرتے (سانس اندر لیتے) ہوئے بھونرے کی آواز اور ریچک کرتے (سانس باہر کرتے) ہوئے بھونری کی آواز ہوتی ہے اس لیے اسے بھرامری پرانایام کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھے ہوئے کمر و گردن سیدھی رکھتے ہیں۔ نظر برابر ہوتی ہے۔ ہاتھوں کو انجلی مدرا میں رکھتے ہیں۔ بھونرے کی آواز کرتے ہوئے ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا پورک کرتے (سانس اندر کرتے) ہیں۔ جیسے جیسے سانس کا پورک کرتے ہیں ویسے ویسے پیٹ مٹکے کی شکل کی طرح پھولتا جاتا ہے۔ پورک کرنے (سانس اندر لینے) کے بعد جالندھر بندھ اور مول بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ اپنی طاقت کے

علاج کا طریقہ:

علاج کرنے کے لئے مرض سے متاثر حصے کے پوائنٹ پر چار، پانچ سیکنڈ دباؤ ڈالیں۔ پھر ایک دو سیکنڈ رُک جائیں۔ پھر اسی طرح دوبارہ دو، تین منٹ تک دوہراتے رہیں۔ اس طرح دن میں تین، چار بار تک کر لینا چاہئے۔ دباؤ دیتے وقت اُنگلی انگوٹھے کو دبا کر گول دائرے میں بائیں سے دائیں (Clock Wise) گھمائیں تو زیادہ اثر ہوگا۔

فائدہ:۔ اگر معمولات روز مرہ کے دوران آدمی ایک دو منٹ تک تالی بجائے اور نہاتے وقت پاؤں کے تلووں کو کپڑے دھونے والے برش سے رگڑے تو اُسے ایکو پریشر کے بھی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ اور جسم کے سبھی اعضاء میں پھرتی آتی ہے۔ ہندوستانی تہذیب میں زیورات کا استعمال بھی ایکو پریشر کا نمونہ ہے۔

احتیاطیں:۔

۱۔ دباؤ اُتنا ہی دیں جتنا مریض برداشت کر سکے۔

۲۔ دل کے مریضوں کو بہت ہلکا دباؤ دینا چاہئے۔

۳۔ نہانے کے آدھا گھنٹہ پہلے یا آدھا گھنٹہ بعد تک ایکو پریشر کا علاج نہیں کرنا چاہئے۔

۴۔ ماہواری کے وقت اور حاملہ عورتوں کا ایکو پریشر علاج نہیں کرنا چاہئے۔

۵۔ ٹوٹے ہوئے اعضاء کو ایکو پریشر نہ کریں۔

۶۔ کسی بھی دوا کے استعمال کے بعد دو گھنٹے انتظار کریں۔

دباؤ کے پوائنٹوں کی پہچان:

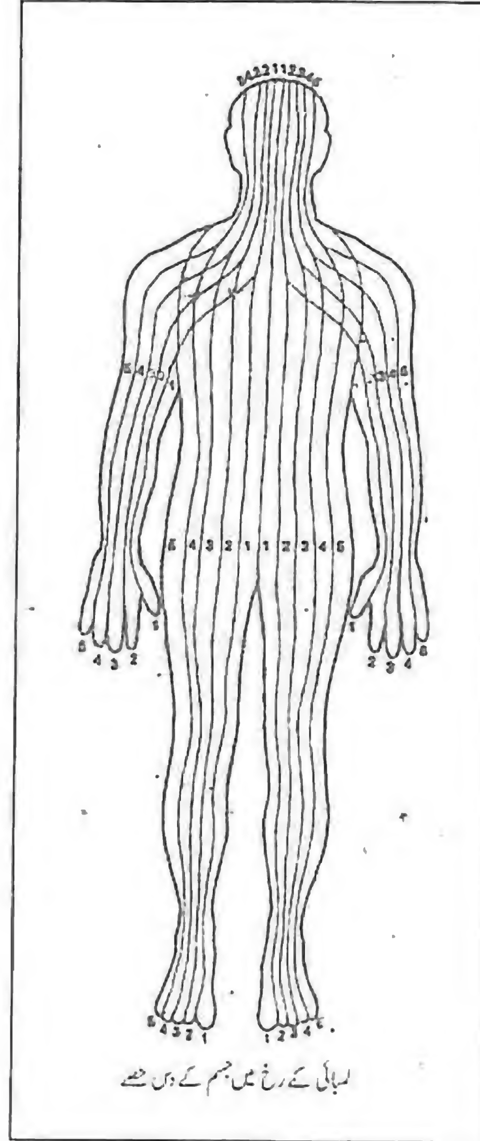
۱۔ جسم کو دائیں اور بائیں دو حصوں میں تقسیم کرنے پر جو اعضاء دائیں حصے میں آئیں گے اُن کے دباؤ کے پوائنٹ دائیں ہاتھ پاؤں میں ہوں گے۔ جو اعضاء بائیں حصے میں آئیں گے اُن کے دباؤ کے پوائنٹ دائیں ہاتھ پاؤں میں ہوں

گے۔ جو اعضاء دونوں حصوں میں آئیں گے اُن کے پریشر پوائنٹ دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں میں پائے جائیں گے۔

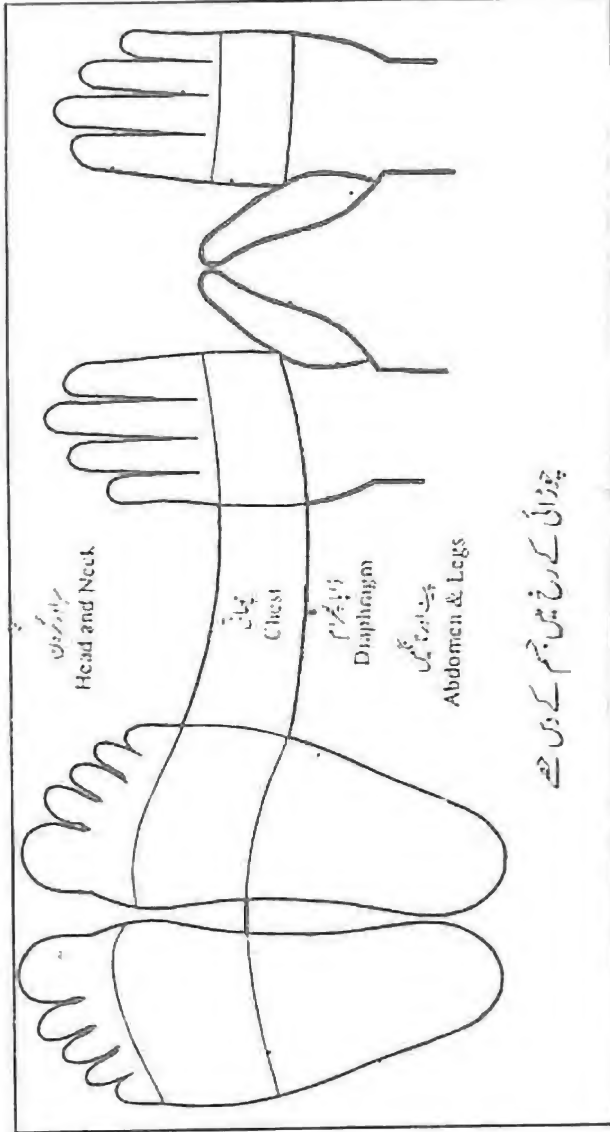
۲۔ ہاتھوں اور پاؤں کی اُنگلیوں کو بنیاد مان کر جسم کو لمبائی کے رخ میں دس برابر برابر حصوں میں بانٹا جائے (پانچ حصے دائیں طرف اور پانچ حصے بائیں طرف) تو جو عضو جس حلقے میں (Zone) میں پڑے گا اُس سے متعلقہ دباؤ کے پوائنٹ بھی اُسی حلقے کے ہاتھوں اور پاؤں میں ہوں گے۔

۳۔ جسم کو چوڑائی کے رخ میں بانٹا گیا ہے۔ پہلے حصے میں سر اور گردن دوسرے حصے میں گردن کے نیچے اور ڈایا فرام (Diaphragm) میں اوپر چھاتی، تیسرا پیٹ اور پیٹ کے نیچے کے حصے پاؤں وغیرہ۔ اس طرح ہاتھ اور پاؤں کو بانٹا جائے تو جو عضو جس حصے میں آئے گا وہیں پر اُس کا دباؤ پوائنٹ ہوگا۔

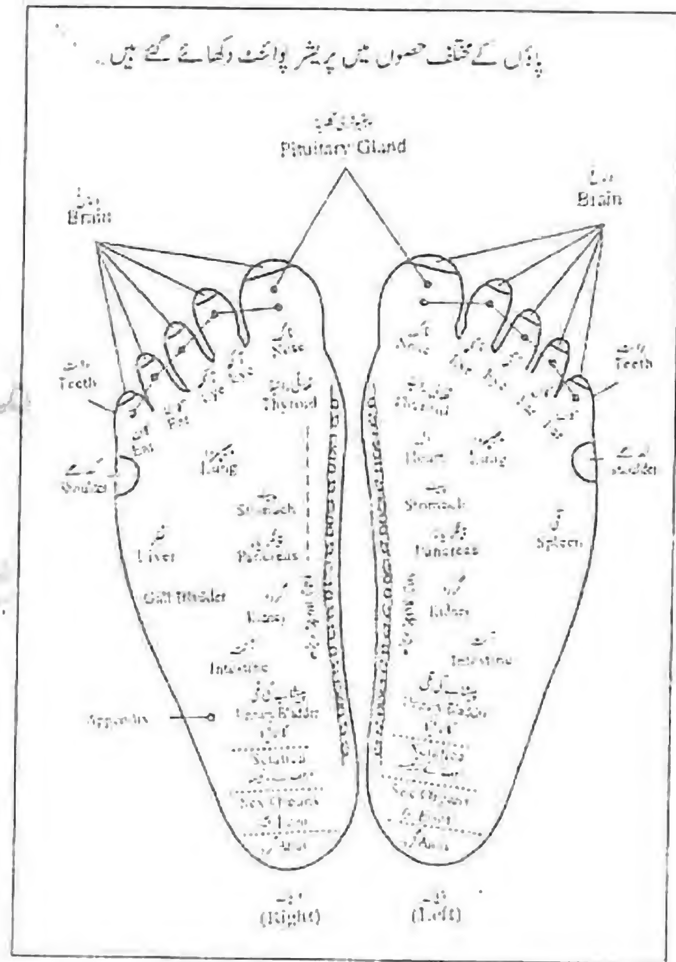


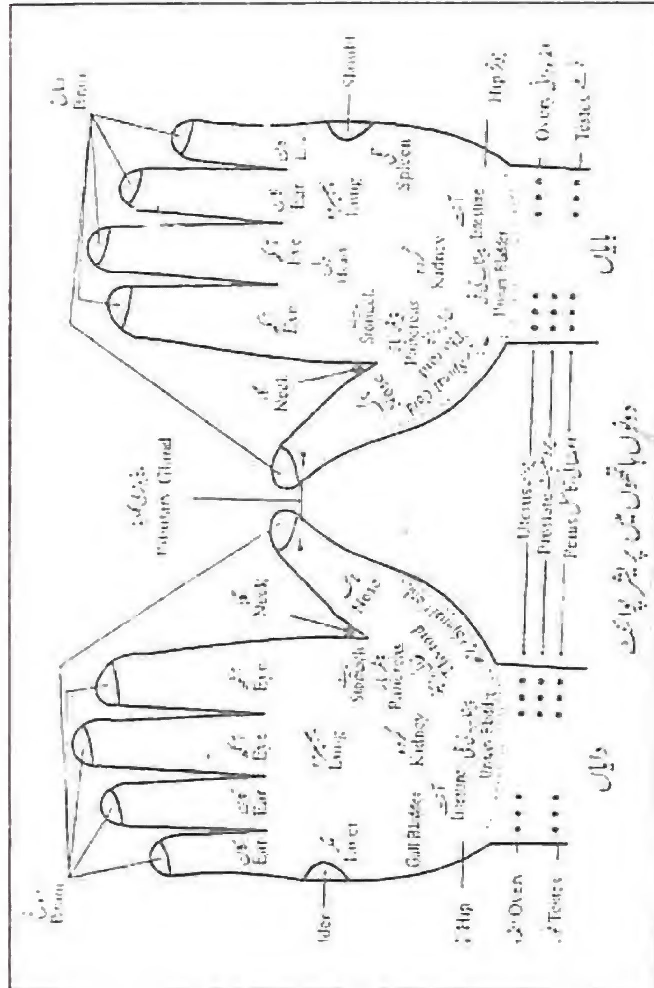


لمبائی کے رخ میں جسم کے دس حصے



چوڑائی کے رخ میں جسم کے دس حصے


پاؤں کے مختلف حصوں میں پریشر پوائنٹ دکھائے گئے ہیں۔
Pituitary Gland
Brain
Brain
Teeth
Teeth
Nose
Nose
Thyroid
Lung
Lung
Heart
Stomach
Stomach
Pancreas
Pancreas
Liver
Spleen
Kidney
Gall Bladder
Intestine
Intestine
Appendix
Urinary Bladder
Sciatica
Sex Organs
(Right)
(Left)


Pituitary Gland
Brain
Brain
Neck
Neck
Nose
Nose
Eye
Eye
Ear
Ear
Lung
Lung
Kidney
Kidney
Stomach
Stomach
Pancreas
Pancreas
Liver
Spleen
Gall Bladder
Intestine
Hip
Hip
Testes
Testes
Uterus
Prostate
Penis

توڑنے کا راستہ کھل جاتا ہے یعنی پران (سانس) چکروں کو توڑتا ہوا برہم رندھر (Crown) میں پہنچ جاتا ہے۔ پھیپھڑوں سے متعلقہ امراض جیسے دمہ وغیرہ دور ہوتے ہیں۔ گلے سے متعلقہ امراض کے لیے اچھا ہے۔ دماغی تناؤ دور کرتا ہے۔ یہ سب سے بڑا بندھ ہے۔ اس لیے اسے مہابندھ کہتے ہیں۔ مقعد سے متعلقہ تمام امراض کو ٹھیک کرنے میں اچھا ہے۔

احتیاطیں:۔ اس کی مشق اونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) دل کے مریضوں کو نہیں کراتے۔ کمر ہمیشہ سیدھی رکھنی چاہیے۔ دونوں طرف سے مساوی مشق کرتے ہیں۔

(۳) مہاویدھ:

مہاویدھ دو لفظوں کے میل سے بنا ہے۔ مہا + ویدھ یعنی مہا کا مطلب ہے اعلیٰ اور ویدھ کا مطلب ہے توڑنا یا سوراخ کرنا۔ جس مُدرا کی مشق کرنے میں پران (سانس) نما تیرے برہم گرنتھی (سودِشٹھان چکر) وِشنو گرنتھی (نابھی چکر) اور رُدو گرنتھی (آگیا چکر) یعنی شوشمنا کے دروازے کو نشانہ بنا کر توڑ دیا جائے اُسے مہاویدھ کہتے ہیں۔

پدم آسن میں بیٹھتے ہیں۔ دونوں ہتھیلیاں جانگھوں کے بغل میں رکھتے ہیں۔ کمر اور گردن کو سیدھا رکھتے ہوئے بغیر آواز کے ساتھ ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس پورک (سانس اندر) کرتے ہیں۔ جالندھر بندھ لگاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرتے ہیں۔ مول بندھ لگاتے ہیں۔ دونوں بازوؤں پر تمام جسم کا وزن لیتے ہوئے یعنی پورے جسم کو اٹھا کر سانس کی رُکی ہوئی حالت میں چوتڑوں کے پچھلے حصے کو بار بار پٹکتے ہیں۔ سانس نہ روک پانے کی حالت میں پٹکنا بند کرتے ہیں۔ جالندھر بندھ ہٹاتے ہیں۔ مول بندھ ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ آنکھیں کھولتے ہیں۔ بغیر آواز کیے ناک کے دونوں نتھنوں سے سانس کا ریچن (سانس باہر) کرتے ہیں۔ اس طرح مندرجہ بالا ترکیب سے فعل کو بار بار دوہراتے ہیں۔

فائدہ:۔ مہاویدھ کی مشق کرنے سے بڑے کمالات حاصل ہوتے ہیں۔ مشق کرنے والے

کے جسم میں جھریاں نہیں پڑتیں۔ بال سفید نہیں ہوتے۔ بڑھاپا اور موت پر فتح حاصل ہوتی ہے۔ ٹانسلز، ہکلاہٹ کے لیے اچھا ہے۔ بالوں کا جھڑنا دور ہوتا ہے۔ پران (سانس) سوشمنا ناڑی میں ہوتا ہے جس سے کنڈلنی شکتی جاگ جاتی ہے۔

احتیاطیں:۔ اس مُدرا کی مشق اُونچے خون کے دباؤ (H.B.P.) والوں، دل کے مریضوں، کمر درد و دمہ کے مریضوں کو نہیں کراتے۔

(۴) کھیچری:

کھیچری لفظ دو الفاظ کا مِلن ہے۔ ''کھ'' کا مطلب ہے آسمان اور ''چری'' سے مراد ہے سیر کرنا۔ اس میں زبان کو اُلٹی لٹا کر کھوپڑی کے اندرونی سوراخ کے اندر داخل کرا کر دونوں ابروؤں کے درمیان نظر ٹکاتے ہیں۔ یوگ کی کتاب کے مطابق پہلے دوہن کریا (متھنے کا فعل) کرتے ہیں۔

سیندھا نمک، بڑی ہرڑ، کالی مرچ اور سونف ان چاروں چیزوں کو برابر مقدار میں لے کر پیس کر سفوف بنالیں اور کپڑ اچھان کر زبان کے نیچے لگا کر زبان کو لمبی کرنے کے لیے باری باری دونوں ہاتھوں سے کھینچتے ہیں۔

زبان تین طرح کی ہوتی ہے۔

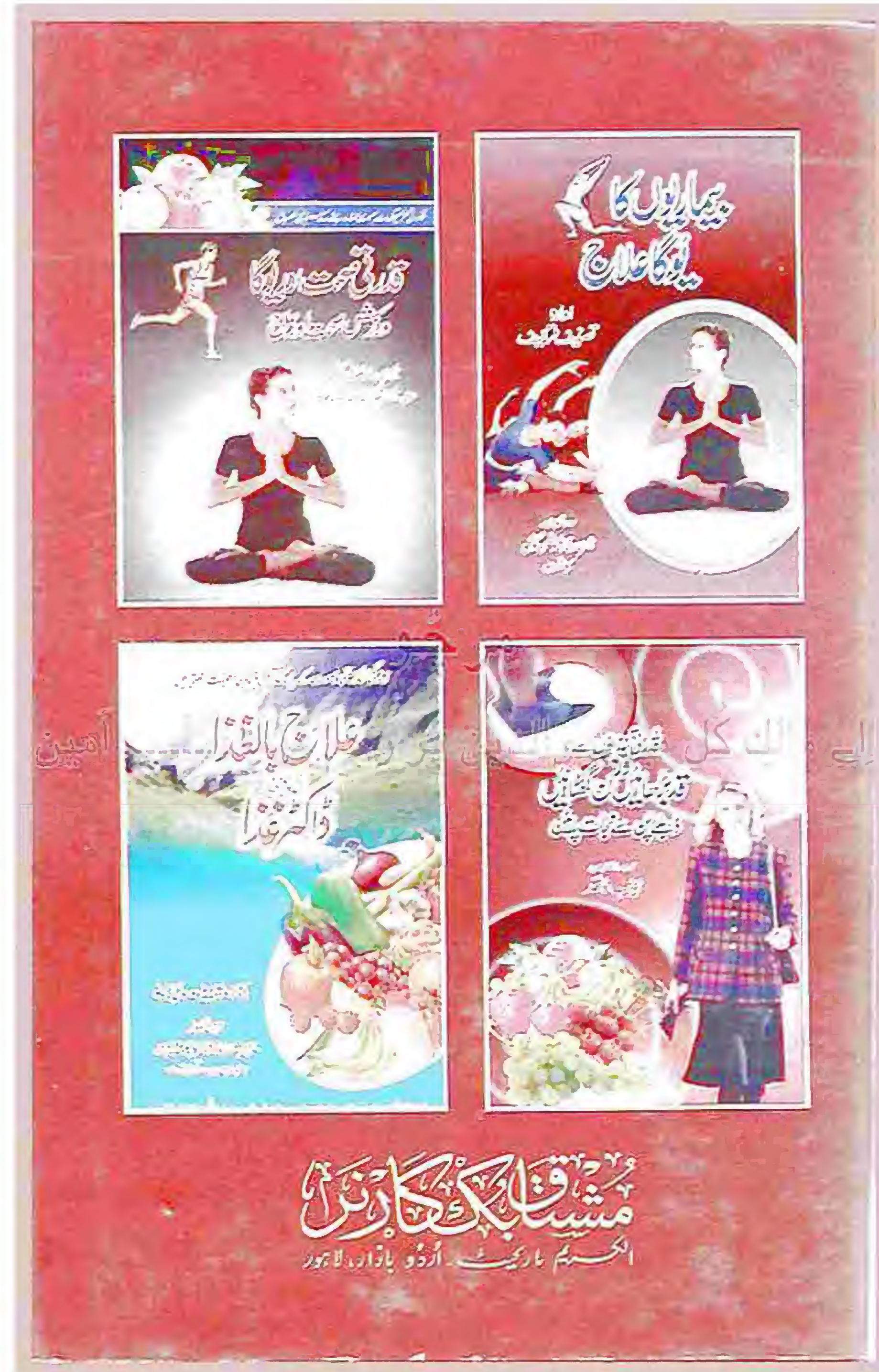
(۱) سرپ جیہوا (سانپ کی شکل جیسی زبان)

(۲) مانڈوکیہ جیہوا (مینڈک کی شکل جیسی زبان)

(۳) گیو جیہوا (گائے کی شکل جیسی زبان)

جن کی سانپ کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے اُن کی تین دن میں، جن کی مینڈک کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے اُن کی تین مہینے میں اور جن کی گائے کی شکل جیسی زبان ہوتی ہے اُن کو چھ مہینے میں کھیچری مُدرا لگانے میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔

کھیچری مُدرا سدھ ہو جاتی ہے یا کھوپڑی کے اندرونی سوراخ کے اندر زبان



بیماریوں کا
یوگا علاج
قدرتی صحت اور یوگا
علاج بالغذا
ڈاکٹر غذا
مشتاق بک کارنر
الکریم مارکیٹ۔ اردو بازار، لاہور